

خلاقیت در هنر

۵

تفکر نقادانه، تفکر خلاقانه، تجسم خلاق

تفکر بزرگترین ویژگی و وجه ممیزه انسان از سایر موجودات دانسته شده است و رابطه مستقیمی نیز با زبان دارد. در عین حال، فرایند تفکر در انسان دو مولفه تولید و ارزیابی را دربر می‌گیرد که در این فصل به‌طور کلی از آن‌ها تحت عنوان تفکر خلاقانه^۱ و تفکر نقادانه^۲ سخن می‌گوییم. در بین این دو دسته عملکرد ذهن، چنانچه خواهیم دید، نه یک خط ممیزه مطلق وجود دارد و نه اولویت، نه مزیت یا سلسله‌مراتب. هریک از آن‌ها ویژگی‌ها و سازوکارهای خود را دارند و در تولید خلاق نقش مکمل ایفا می‌کنند. علاوه بر استعداد، خوشبختانه تسلط بر هر دو آن‌ها به‌عنوان مهارت‌های اندیشه‌ورزی قابل آموزش است.

در ادامه این فصل، از تجسم خلاق به‌عنوان یکی از موثرترین مهارت‌های مرتبط با تفکر خلاق سخن خواهیم گفت و با توجه به اهمیت موضوع، تمرین‌هایی را برای پرورش آن معرفی می‌کنیم. در پایان نیز درباره ایده یا فکر به‌عنوان جوهر بنیانی خلاقیت و هسته اصلی عمل خلاق سخن می‌گوییم.

در پایان این فصل، انتظار داریم خواننده تمایز بین دو وجه نقادانه و خلاقانه فکر را درک کند، با ویژگی‌ها و نقش هریک در فرایند تفکر آشنا شده باشد، و بتواند از تجسم خلاق به‌عنوان مهارتی مهم در عمل خلاقیت استفاده کند.

-
1. creative thinking
 2. critical thinking

تفکر و زبان

تفکر وجه مشخصه و ویژگی خاص انسان دانسته شده است. هنوز هیچ مدرک قطعی و دقیقی در دست نیست که نشان دهد سایر موجودات زنده هم قادر به تفکر، حداقل از نوع تفکر انسانی هستند.

از طرفی، به همان نسبت که ارتباط انسان‌ها با یکدیگر از طریق زبان برقرار می‌شود، ارتباط انسان با خودش نیز از طریق زبان صورت می‌گیرد. در واقع، زبان ابزار تفکر است. احتمالاً دقت کرده‌اید که وقتی به موضوعی می‌اندیشید، وقتی در ذهن خود برای کاری یا چیزی برنامه‌ریزی می‌کنید یا در بحث و مجادله ذهنی با کسی دلیل و برهان می‌آورید، در حقیقت به زبان فارسی با خود حرف می‌زنید. واژه یونانی logos به‌طور هم‌زمان به معنای عقل و زبان بود. در زبان عربی هم کلمه منطوق به‌طور هم‌زمان هر دو معنا را شامل می‌شود.

به همین دلیل اهمیت زبان است که برخی از صاحب‌نظران، عمل کودکان را تا قبل از زبان‌آموزی عملی غریزی می‌دانند. به‌علاوه، آنان معتقدند که انسان از طریق زبان جهان حقیقت را می‌سازد.

برای خواندن

هملت داگ، مکتب کایوت

در چند دهه گذشته، ماهیت و نقش زبان در هنر به‌شدت مورد توجه قرار گرفته است. حتی برخی از هنرمندان نقش ارتباطی زبان را به چالش کشیده‌اند. به‌عنوان نمونه، در دهه پنجاه، جریان تئاتر ایزورد، با نمایشنامه‌های شاخصی مثل آوازخوان طاس، اثر اوژن یونسکو و در انتظار گودو، اثر ساموئل بکت چنین نقدی را بر زبان وارد می‌ساختند. در دوره‌های بعد، نقدهای دیگری هم مطرح شد. از جمله، نقد جنبه قراردادی زبان. در نمایشنامه «هملت داگ، مکتب کایوت» تام استاپارد به یک بازی کلامی دست می‌زند. پرسوناژهای نمایشنامه به‌تدریج معنای قراردادی واژگان را تغییر می‌دهند. این کار در ابتدا باعث درهم‌ریختن ذهنی مخاطب می‌شود، اما به‌تدریج، وقتی به قراردادهای زبانی جدید عادت کرد شروع به ارتباط برقرار کردن با داستان می‌کند.

فکر و خیال، تفکر و تخیل

اما تفکر چیست؟ نسبت آن با خیال و خیال‌پردازی کدام است؟

دو واژه فکر و خیال اغلب به‌عنوان مترادف یکدیگر، و گاهی حتی با یکدیگر به کار می‌روند: هزار فکر بی‌خود به سرم زد، افکار پریشان، خیال می‌کنم درست باشد...

باین‌حال، اغلب می‌پذیریم که خیال با اموری غیرواقعی‌تر و پرداخته ذهن انسان سروکار دارد، و در مقابل، فکر فعالیتی منطقی، نظام‌مند و بر مبنای قواعد استدلال است که هدف و جهتی مشخص را دنبال می‌کند. به‌این‌ترتیب، در مقابل این تفکر منطقی و هدفمند، تخیل می‌تواند سیال، فرار، شاخه‌شاخه، تفتنی، و بی‌هدف باشد. شاید تمایزی که در فصل اول کتاب بین زبان معمول و زبان هنر در نظر گرفتیم، در مورد تفکر و خیال، یا به عبارتی روشن‌تر، درباره تفکر نقادانه و تفکر خلاقانه هم صدق کند.

باین‌حال، بین آن‌ها یک مرزبندی دقیق وجود ندارد. چنان‌که بیان خواهیم کرد، تفکر نقادانه از خیال‌پردازی خالی نیست، و تفکر خلاقانه نیز از خیال‌پردازی صرف و بی‌هدف فراتر می‌رود. به اعتقاد نظریه‌پرداز تفکر انتقادی، ریچارد پل، این رسانه‌ها هستند که تصویری دوقطبی از این دو ترسیم کرده‌اند و قوت گرفتن یکی را به بهای سرکوبی دیگری نشان داده‌اند (پل و الدر، ۱۳۹۶: ۱۹). وگرنه، این دو مثل دو بال پرواز، یا به‌عبارت بهتر، دو عضو یک مسابقه دو امدادی هستند که بایستی با هم و به‌اتفاق هم چوب مسابقه را به نقطه پایان برسانند.

حقیقت این است که تفکر و تخیل در تمام طول تاریخ لازم و ملزوم هم و دو روی یک سکه بوده‌اند. تفکر خلاقانه فراورده‌های متنوعی تولید می‌کند، راه‌های مختلفی برای حل مسئله می‌یابد، یا جواب‌هایی به‌دست می‌آورد. تفکر نقادانه هریک از این فراورده‌ها، راه‌ها و جواب‌ها را ارزیابی می‌کند و از بین آن‌ها مناسب‌ترین را برمی‌گزیند. خود این ارزیابی هم البته از خلاقیت خالی نیست؛ چراکه در فرایند استدلال و استنتاج بر مبنای داده‌های اولیه، داده‌های جدیدی کشف یا خلق می‌شود.

برای تفکر منطقی و محافظه‌کار، مناسب‌ترین راه، کوتاه‌ترین، بی‌خطرترین، کم‌هزینه‌ترین، و امتحان‌شده‌ترین راه است. تفکر خلاق اما بی‌پروا و تجربه‌گر، بال‌هایش را می‌گشاید و تا دورترین زوایای ناشناخته مسیر سرک می‌کشد. چه کسی می‌داند؟ شاید یکی از آن راه‌های نرفته، راهی که حتی نمی‌دانیم وجود دارد یا نه، راه مناسب‌تری باشد از آن راه که سال‌هاست می‌پیماییم.

برای خواندن

میمون‌ها و دوش آب سرد

از اصالت این داستان و این آزمایش که در صفحات مجازی می‌چرخد، مطمئن نیستیم، اما مثال جالبی است که ضرورت نگاه نقادانه و خلاقانه را نشان می‌دهد. می‌گویید: یک گروه از دانشمندان پنج میمون را در قفسی گذاشتند و در وسط قفس یک نردبان که بالای آن مقداری موز گذاشته شده بود قرار دادند.

هر بار که میمونی از نردبان بالا می‌رفت، دانشمندان میمون‌های دیگر را با دوش آب سرد خیس می‌کردند. پس از مدتی، هر کدام از میمون‌ها که از نردبان بالا می‌رفت میمون‌های دیگر او را به باد کتک می‌گرفتند. کم‌کم دیگر هیچ میمونی جرئت نمی‌کرد از نردبان بالا برود. بعد، دانشمندان تصمیم گرفتند یکی از میمون‌ها را با میمون جدیدی عوض کنند. میمون تازه اولین کاری که کرد این بود که برای به‌دست آوردن موز از نردبان بالا رفت و میمون‌های دیگر او را کتک زدند. پس از چند بار کتک خوردن، میمون تازه وارد آموخت که نبایستی از نردبان بالا برود، اما دلیل آن را نمی‌دانست. میمون دوم جایگزین شد و همان وضع ادامه یافت. میمون اول هم در کتک زدن میمون دوم همکاری کرد. میمون سوم جایگزین شد و همان وضع کتک زدن ادامه یافت. میمون چهارم جایگزین شد و همچنان کتک زدن هر میمونی که از نردبان بالا می‌رفت ادامه پیدا کرد. میمون پنجم هم جایگزین شد و کتک زدن و کتک خوردن همچنان ادامه یافت. حالا آنچه مانده بود میمون‌های جدیدی بودند که هیچ‌کدامشان حتی دوش آب سرد را هرگز تجربه نکرده بودند، ولی همچنان هر میمونی که از نردبان بالا می‌رفت را کتک می‌زدند. اگر ممکن بود که از میمون‌ها پرسیده شود چرا آن‌هایی را که از نردبان بالا می‌روند کتک می‌زنند، مطمئن باشید جواب می‌توانست این باشد: «من نمی‌دانم، این کاری است که در اینجا مرسوم است.» آیا این به‌نظر شما مانوس و خودمانی نیست؟

تفکر نقادانه، تفکر خلاقانه

چیزی به اسم تفکر، بدون در نظر گرفتن صفات نقادانه و خلاقانه برای آن، وجود ندارد. تفکر، اصولاً و ماهیتاً بایستی نقادانه و خلاقانه باشد و گرنه کنشی اتوماتیک یا خودکار خواهد بود. توجه کنید به هنگامی که مثلاً در حال رانندگی هستید. برای شما به‌عنوان راننده‌ای ماهر، رانندگی به‌قدری «طبیعی» شده که گاهی اوقات یک‌باره می‌بینید چند دقیقه در حال رانندگی بوده‌اید بدون اینکه به ترمز و کلاچ و دنده فکر یا توجه کرده باشید. اما کافی است کمی ناشی باشید یا در یک وضعیت خاص مثلاً ترافیک، سربالایی

یا سرپایینی گرفتار شده یا در جست‌وجوی یک نشانی باشید. در این مواقع، با دقت و تمرکز فرایند راندگی را زیر نظر می‌گیرید. با ذکر این نکته، برای تفکر دو جنبه نقادانه و خلاقانه در نظر می‌گیریم.

تفکر نقادانه یا انتقادی مهارت درست اندیشیدن با هدف کسب یک آگاهی قابل اعتماد درباره موضوع است و خود مهارت‌های تشخیص، تحلیل و ارزیابی اطلاعات را شامل می‌شود. یک متفکر انتقادی کسی است که قادر است پرسش‌های مناسب کند، اطلاعات مربوط به آن را جمع‌آوری دسته‌بندی، تجزیه و تحلیل و به کمک منطق و استدلال به نتیجه‌ای روشن برسد. در مقابل، تفکر خلاقانه مهارتی است که از طریق آن شخص با کمک روش‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری از افکار یا روابط نو برخوردار می‌شود و قدرت کشف و انتخاب راه‌حل‌های جدید را پیدا می‌کند. اما، چنان‌که گفتیم، هیچ مرز جداکننده مطلق بین این دو دسته مهارت وجود ندارد.

تفکر نقادانه و تفکر خلاقانه دو تا پرنده‌اند؛ یکی چشم به آبودان قفس دوخته و دیگری هوای پرواز در آسمان‌ها را در سر دارد. در آغاز باید با و دهان این پرنده محافظه‌کار مغز (تفکر نقادانه) را بست و اجازه داد آن پرنده بی‌پروا، (تفکر خلاقانه) تا آنجا که در توان دارد بپرد. به همین خاطر است که در برخی از روش‌ها و تکنیک‌های خلاقیت، همچون تکنیک طوفان ذهنی، در آغاز هرگونه ارزیابی و نقادی نهی و ممنوع شده است.

تفکر نقادانه همه‌چیز را در چارچوب‌های موجود و پذیرفته‌شده خود قرار می‌دهد و با آن‌ها می‌سنجد. تفکر خلاقانه در خود این چارچوب‌ها تردید می‌کند. اما، همان‌طور که بیان شد، عملکردهای نقادانه و خلاقانه ذهن لازم و ملزوم یکدیگرند و نبایستی آن‌ها را از هم جدا کرد. باین‌حال، در کوشش برای مشخص کردن ویژگی‌های هر کدام، گاهی ظاهراً تقسیم‌بندی‌های دوقطبی از انواع تفکر اجتناب‌ناپذیر بوده است.

همان‌طور که در فصل دوم اشاره شد، جوی پل گیلفورد تفکر را به دو گروه همگرا و واگرا^۱ تقسیم می‌کند. از نظر او، تفکر همگرا همان تفکر منطقی است که به دنبال یک جواب درست برای مسئله می‌گردد و در مقابل، تفکر واگرا (یا خلاق) به راه‌های مختلفی برای مسئله توجه می‌کند.

از نظر او، تفکر واگرا چهار دسته ویژگی یا توانایی دارد:

۱. اصالت^۲ یا توانایی ایجاد اندیشه‌های ابتکاری، اصیل و تازه؛

1. convergent and divergent thinking

2. originality

تفکر نقادانه، تفکر خلافانه، تجسم خلاق ۱۰۵

۲. سیال بودن^۱ یا توانایی تولید ایده‌های فراوان:

۳. انعطاف‌پذیری^۲ یا توانایی ارائه راه‌حل‌های متعدد برای یک مسئله:

۴. بسط^۳ یا توانایی توجه به جزئیات و بسط دادن یک اندیشه به کمک آن‌ها.

دوبونو هم مفهوم دوقطبی مذکور را به شکل مشابهی تشریح می‌کند. از نظر او تفکر عمودی^۴ قالب‌های ذهنی را به وجود می‌آورد و توسعه می‌دهد درحالی‌که تفکر جانبی^۵ این قالب‌ها را می‌شکند، تغییر می‌دهد و قالب‌های جدیدی خلق می‌کند. «در تفکر عمودی آدمی می‌کوشد تا بهترین رویکرد را برگزیند اما در تفکر جانبی آدمی رویکردهای گوناگون را صرفاً به خاطر ایجاد آن‌ها خلق می‌کند.» (دوبونو، ۱۳۹۳: ۴۹).

برای خواندن

تفکر قالبی

داستان کوتاه زیر مفهوم تفکر قالبی را نشان می‌دهد.

پسر بچه‌ای همراه پدر خود سوار بر اتومبیلی و در جاده‌ای پرپیچ‌وخم مشغول حرکت بودند که ناگهان کنترل اتومبیل از دست پدر خارج شد و اتومبیل به دره سقوط کرد. متأسفانه پدر بلافاصله درگذشت اما پسر بچه را به سرعت به بیمارستان منتقل کردند. رئیس بیمارستان که همان موقع به قسمت اورژانس بیمارستان سرکشی می‌کرد، بالای سر پسر بچه ظاهر شد و با شگفتی و وحشت فهمید که آن کودک پسر خودش است! چطور ممکن است؟ اگر پدر کودک درگذشته است، پس رئیس بیمارستان کیست؟

؟

؟

؟

آیا به فکرتان رسید که رئیس بیمارستان ممکن است زن باشد؟ گاهی انسان به‌طور ناخودآگاه به افکاری چنگ می‌زند که هیچ پشتوانه منطقی ندارد. اگر تفکر قالبی در مورد جنسیت وجود نداشت بیشتر ما به این سؤال جواب درست می‌دادیم. بله، رئیس بیمارستان مادر پسر بود. مگر فقط مرد می‌تواند رئیس باشد؟! تفکر قالبی فقط در مورد جنسیت نیست، در هر زمینه‌ای می‌تواند باشد. مراقب تفکر قالبی خود باشیم.

1. fluency
2. flexibility
3. elaboration
4. vertical thinking
5. later thinking

جدول ذیل، مهم‌ترین تفاوت‌های دو دسته تفکر را از نظر دوبونو نشان می‌دهد.

تفکر منطقی یا عمودی	تفکر خلاق یا جانبی
گزیننده است. صورت‌های مختلف مسئله یا موضوع بررسی و بهترین راه‌حل انتخاب می‌شود.	زاینده است. به یک راه‌حل بسنده نمی‌شود و حتی پس از یافتن یک راه‌حل، کوشش برای یافتن راه‌حل‌های بیشتر ادامه می‌یابد.
در آن هدف از قبل مشخص و مسیر تضمین‌شده و کم‌ریسک رسیدن به آن هم معلوم است.	در آن به یک مسیر مشخص اکتفا نمی‌شود. یافتن مسیرهای جدید خود بخشی از هدف جست‌وجوست و در این راه از هر خطری استقبال می‌شود.
در آن، در مسیر دستیابی به هدف سلسله مراحل مشخصی وجود دارد که بایستی به ترتیب و به دنبال هم طی شوند.	در آن، ترتیب و سلسله مراحل را می‌توان کنار گذاشت و به‌دلخواه سپری کرد.
در آن، امور نامربوط حذف و فقط روی امور مرتبط تمرکز صورت می‌گیرد. اشتباه و خطا فاجعه است و تلاش می‌شود تا حد امکان بروز آن به صفر برسد.	در آن، هیچ‌چیز، هر قدر هم به‌ظاهر نامربوط به موضوع کنار گذاشته نمی‌شود و اشتباه و خطا گام‌هایی برای دستیابی به پاسخ درست به حساب می‌آید.

در نظام‌های آموزش رسمی عموماً دانش در قالب مجموعه‌هایی از اطلاعات ثابت آموزش داده می‌شود و میزان مهارت و کوشش دانش‌آموزان در به خاطر سپردن و بازگو کردن طوطی‌وار آن‌ها ملاک ارزیابی قرار می‌گیرد. در این آموزش‌ها اصولاً تفکر نقادانه و تفکر خلاقانه جایی ندارد. هر دو این انواع تفکر با پرسشگری آغاز می‌شوند. برای کسب اطلاعاتی مفید درباره تفکر نقادانه می‌توانید به برخی از آثاری که در این زمینه در بخش منابع کتاب معرفی شده است و از جمله اثر آموزشی و بسیار مفید «تفکر انتقادی در کلاس درس» (برینک- باجن، ۱۳۹۱) مراجعه کنید. در مورد تفکر خلاق، با توجه به موضوع این کتاب، در فصل‌های آتی به تفصیل بحث و تمرین خواهیم کرد. در ادامه این فصل، به تجسم خلاق به‌عنوان یکی از زیرشاخه‌های اصلی و پرکاربرد آن می‌پردازیم.

تجسم خلاق

تجسم ذهنی اشکال مختلفی دارد و گستره وسیعی را دربر می‌گیرد، لذا، دادن تعریفی ساده و جامع از آن دشوار است. بعضی از تجسمات ذهنی به صورت غیرارادی و بی‌هدف انجام می‌شود. این تصورات در ردیف خیال‌پردازی صرف قرار می‌گیرند و معمولاً نمی‌توان آن‌ها را تجسم خلاق به حساب آورد. در مقابل، آفرینش تصاویر ذهنی هدفمند و سودمند را تجسم خلاق می‌نامند. تجسم‌های خلاق معمولاً قابل کنترل و لذت‌بخش‌اند. قدرت دیدن ذهنی این قابلیت را برای فرد به وجود می‌آورد که نادیدنی‌ها را ببیند و از فرایند آن لذت ببرد.

تجسم خلاق هم در هنرها و هم در علوم کاربرد دارد. ممکن است این تصور پیش آید که هنرمندان تجسمی، به دلیل تصویری بودن کارشان به این تصاویر ذهنی نیاز بیشتری دارند، اما چنین نیست. در تمامی رشته‌های هنری، از هنرهای نمایشی تا موسیقی، تجسم خلاق مهارتی است که هنرمند را به ایده‌پردازی و خلق اثرش رهنمون می‌کند. موسیقی‌دان لهستانی، فردریش شوپن^۱ به استفاده از تجسم خلاق معروف بود و لودویک فون بتهوون^۲، آهنگساز آلمانی که کاملاً ناشنوا شد، موقع خلق آخرین آثارش باید تمام آن‌ها را در ذهنش تصور می‌کرد، والت دیزنی^۳ فیلم‌ساز و مؤسس شرکت و مجموعه تجاری دیزنی، نیز یکی از کاربران بزرگ تجسم، آن را «مهندسی تصویرسازی» نامیده بود (نیکسون، ۱۳۹۳: ۳۹).

از طرف دیگر، برای گسترش دامنه علوم نیز به تجسم خلاق نیاز است؛ تجسم خلاق است، که انسان را قادر ساخته تا با اختراعاتش زندگی را ساده‌تر کند و به قله‌های حیرت‌آوری از پیشرفت‌های علمی دست یابد. به قول آلبرت انیشتین، «تصور خلاق از دانش اهمیت بیشتری دارد». او در شانزده سالگی از تجسم خلاق «آزمایش‌های فکری» استفاده می‌کرد تا ثابت بودن سرعت نور را کشف کند. او خودش را تصور می‌کرد که سوار بر گاری یک نقطه نور را دنبال می‌کند. به نوعی خودش اعتراف می‌کند که کلمه‌ها یا زبان در سازوکار فکری‌اش نقش خاصی ندارد و فکرهايش را تصاویر تشکیل داده است (نیکسون، ۱۳۹۳: ۳۹).

تجسم خلاق حدومرز ندارد. می‌توان مرزهای واقعیت را تا دنیاهای فانتزی و غیرواقعی چنان گستراند که روزی واقعیت بیرونی پیدا کند. رمان‌نویس فرانسوی،

1. Frédéric François Chopin (1810–1849)
2. Ludwig van Beethoven (1770–1827)
3. Walter Elias "Walt" Disney (1901–1966)

ژولورن^۱ با آنکه به‌ندرت محیط آرام خانه‌اش را ترک می‌کرد، با تجسم خلاق به اقصی نقاط جهان، زیردریاها و حتی کره ماه سفر کرد و در رمان‌هایش ایده‌هایی را مطرح کرد که اگرچه گاهی به تمسخر گرفته می‌شد، اما بعدها بسیاری از آن‌ها عینیت یافت. ژولورن معتقد بود، هرچه را که یک فرد قادر به تصورش باشد حتماً فرد دیگری قادر به نیل به آن خواهد بود.

تجسم خلاق از خصوصیات خاص بشر دانسته شده و به قول ویلیام شکسپیر، قدرت تصور جرقه مقدسی است که انسان را اشرف مخلوقات کرده است. کودکان معمولاً از تجسم خلاق بالایی برخوردارند تا آنجاکه احساس می‌کنیم خلاقیت امری فطری است. ولی، رفته‌رفته با پا گذاشتن به دنیای بزرگ‌سالی، تحت آموزش‌های رسمی و دغدغه‌های روزمرگی از آن فاصله می‌گیرند. هنگام صحبت درباره موانع خلاقیت در فصل هشتم به این موضوع می‌پردازیم. با این حال، نباید ناامید بود. خوشبختانه می‌توان با تمرین‌هایی این مهارت را تقویت کرد و پرورش داد.

انواع تجسم ذهنی

در دسته‌بندی انواع تجسم‌های ذهنی عامل کنترل و هدایت نقشی بسیار اساسی دارد. از این رو، می‌توان آن‌ها را به دو دسته تجسم‌های آگاهانه (هدفمند) و ناآگاهانه (غیرهدفمند) تقسیم کرد. هر نوع تجسمی را نمی‌توان خلاق دانست؛ تجسم خلاقانه در بخش تصویرسازی‌های آگاهانه قرار می‌گیرد. هدف و انگیزه تجسم خلاق تصویرسازی‌های منظم و هدفمندی است که جایگزین خیال‌پردازی‌های بی‌هدف می‌شود تا از دل آن ایده‌های خلاق، ارتباطات و تفکرات مثبت و تجسم آینده‌ای هدفمند شکل بگیرد. البته، هرچند تجسمات غیرآگاهانه یا خیال‌پردازی هدفی را دنبال نمی‌کنند ولی گاهی تأثیر مستقیم و بسزایی بر روی احساسات می‌گذارند و از این رو، منبع الهام خوبی برای یک هنرمند به حساب می‌آیند.

۱) تجسم آگاهانه (خلاق)

تجسم آگاهانه همان‌طوری که از نام آن پیداست با خواست و هدایت فرد انجام می‌شود. اگرچه گاهی این نوع تجسم‌ها گرایش به رفت‌وآمد خودبه‌خودی دارند و ممکن است با تصمیم فرد به ذهنش خطور نکند، می‌توان این تجسمات ذهنی را در اختیار گرفت.

1. Jules Gabriel Verne (1828-1905)

معمولاً این قبیل تجسم‌ها از سه مرحله مقدماتی، پردازش و نتیجه‌گیری تبعیت می‌کنند. به‌این ترتیب، برای داشتن یک تجسم آگاهانه، در ابتدا باید بدانیم قرار است با چه انگیزه‌ای به تجسم خلاق پردازیم و هدف موردنظر را بیابیم؛ سپس با چه راه‌کارهایی می‌توانیم تصویری روشن و دقیق داشته باشیم و درنهایت چه نتیجه‌ای از آن می‌گیریم. البته در تجسمات خلاقه که با هدف تنش‌زدایی و آرامش‌بخشی صورت می‌گیرد (مثلاً در تجسم بودن در طبیعت یا در یک فضای خوشایند دیگر) گاهی این مراتب طی نمی‌شود. این نوع از تجسمات، هدفمند و آگاهانه هستند؛ اما چون فرد تصمیم می‌گیرد که جهت تنش‌زدایی از آن استفاده کند، با خیال‌پردازی و تجسمات ناخواسته ذهن متفاوت است.

۲) تجسم ناآگاهانه (خیال‌پردازی)

این‌گونه تجسم‌ها، غیرارادی و غیرقابل‌کنترل هستند و معمولاً خلاقانه به‌حساب نمی‌آیند. البته این حرف به آن معنی نیست که نمی‌توانند دست‌مایه و انگیزه یک کار هدفمند خلاق قرار بگیرند. برخی از انواع این‌گونه تجسم‌ها عبارت‌اند از:

۱-۲) خواب دیدن

تصاویری که انسان در خواب و رؤیا می‌بیند ازجمله تصورات غیرارادی هستند و انسان نمی‌تواند در کنترل آن نقشی داشته باشد. هرچند که در برخی از تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که تصورات آگاهانه انسان می‌تواند خواب‌ها و کابوس‌های شبانه‌اش را بسازد. درعین‌حال، با آنکه خواب دیدن، فرایندی ناآگاهانه است ولی گاهی می‌تواند حاوی جرقه‌ای از الهام باشد و به یک اثر خلاقه منجر شود. به‌طور مثال، ممکن است خوابی عجیب فضای ذهنی یک هنرمند یا نویسنده را تحت تأثیر قرار دهد و وی، براساس حسی که از طریق آن تصورات تجربه کرده است، عمیق‌تر و با حس بیشتری اثر خود را خلق کند.

۲-۲) اختلالات روانی

گاه بیماری‌هایی چون افسردگی و اسکیزوفرنی باعث می‌شود فرد فضاهایی را به شکل غیرارادی تجربه کند. به‌طور معمول، ممکن است بین خلاقیت، هنر و این‌گونه تصورات بیمارگونه رابطه‌ای نتوان یافت، ولی نمی‌توان آثار برخی از هنرمندان را که از این نوع اختلالات رنج می‌برند نادیده گرفت. به‌طور مثال، نقاش شهیر هلندی، ونسان ون‌گوگ^۱ هنرمندی است که با بیماری روانی دست‌وپنجه نرم می‌کرده است. برخی از کارشناسان

1. Vincent Willem van Gogh (1853–1890)

معتقدند که تابلوی «شب‌های پرستاره» تحت تأثیر تصورات ناآگاهانه‌ای و فضای ذهن ونگوگ شکل گرفته و نقاش در آن درخت‌ها و آسمان را همان‌طوری که می‌دیده کشیده است. البته ونگوگ قبل از اینکه بیمار باشد، یک هنرمند تراز اول است؛ نه صرفاً کپی‌کننده توهّمات ذهنی خود؛ اما این واقعیت را نیز نباید نادیده گرفت که او بارها و بارها در زندگی حمله‌های افسردگی را تجربه کرده بود و این تجربه نمی‌تواند در کار او بی‌تأثیر بوده باشد. از دیگر هنرمندان معاصر مبتلا به بیماری روانی می‌توان به لارنس فون‌تریه^۱ کارگردان روانکاوانه‌ترین و عجیب‌و‌غریب‌ترین فیلم‌های معاصر، از جمله، داگ ویل، احمق‌ها، رقصنده در تاریکی و... اشاره کرد. وی از چند نوع ترس مرضی و افسردگی رنج می‌برد. رولو می، با این نظریه که خلافت اساساً بیان و جلوه‌ای از روان‌رنجوری است کاملاً مخالف است. او معتقد است که «خلافت با مسائل روانی جدی در فرهنگ خاص ما ارتباط دارد. مثلاً ونگوگ روان‌پریش شد، گوگن ظاهراً شخصیت اسکیزوئیدی پیدا کرد، پو الکیلی شد و ویرجینیا وولف دچار افسردگی شدید شد. بدیهی است که خلافت و اصالت با اشخاصی مرتبط است که با فرهنگ خویش انطباق ندارند اما این الزاماً به آن معنا نیست که خلافت محصول روان‌رنجوری است.» (می، ۱۳۹۵: ۴۱).

ترزا امابلی نیز خاطر نشان می‌کند: «تا این تاریخ بهترین شواهدی که در دست است رابطه بسیار ضعیفی را میان خلافت و اختلال عقل نشان می‌دهد. برای مثال درست است که مقایسه نویسندگان خلاق کمی بیش از مردم عادی موارد افسردگی نشان می‌دهد اما این به هیچ‌وجه به آن معنی نیست که رفتار عجیب، نامتعارف یا غیرمتعادلی برای خلافت لازم است و یا کمکی به آن می‌کند. بسیاری از روانشناسان درست عقیده‌ای عکس آن دارند: افرادی بهتر می‌توانند خلافت خود را به نمایش درآورند که از تشویق‌ها و اختلالات عقلی دور باشند. افراد بسیار خلاق گرایش به عدم پیروی از جمع دارند - درست است - اما علاوه بر آن تمایل دارند از نظر عقلی و احساسی قوی باشند. متفاوت بودن فقط به خاطر متفاوت بودن و به‌عنوان یک هدف به‌خودی‌خود برای خلافت کافی نیست.» (امابلی، ۱۳۸۶: ۳۹).

البته، تعریف دکتر نیکولای ان. کن، روانشناس روس و مؤسس سازمان روان‌پزشکی ولگاگراد (استالین‌گراد) نیز قابل تأمل است: «افرادی مریض هستند اما عادی، و افرادی سالم هستند اما غیرعادی. منظور او از فرد عادی (نرمال) کسی است که از نظر ذهن

1. Lars von Trier (1953-)

مریض باشد، اما به زندگی میل و علاقه داشته باشد، به مردم اهمیت دهد و اعمال او نتایج مثبتی تولید کنند، این شخص عادی (نرمال) است. در مقابل او، شخصی از لحاظ روانی سالم باشد اما در جهت تخریب و فقط بر طبق امیال شخصی‌اش عمل کند، غیرعادی است. به نوعی با این عقیده شخصی مانند ونسان ونگوگ ممکن است بیمار بوده باشد، اما شخص عادی شناخته شده است، به این علت که او آثار مثبت و بدیعی خلق کرده است. شخصی مانند آدولف هیتلر شاید سالم بوده باشد اما غیرعادی شناخته شده، و این به علت مخرب بودن فاجعه‌آمیز او است. (الینکف، ۱۳۹۵: ۴۰-۳۹).
با همه این احوال، تصورات و تجسمات ناآگاهانه و غیرارادی در پیشبرد هنر و خلق ایده‌های خلاقانه نقش ایفا می‌کنند.

کارکردهای تجسم خلاق

برای تجسم خلاق هدفمند می‌توان کارکردهای ذیل را در نظر گرفت:

۱) ایده‌پردازی

تجسم خلاق جرقه اولیه و عنصری بسیار مؤثر و کاربردی در خلق ایده‌های خلاقانه است. تجسم خلاق تمامی عرصه‌های زندگی بشر را دربر می‌گیرد و بدون داشتن تصویر ذهنی روشن و خلاق نمی‌توان به ایده‌پردازی‌های کاربردی دست یافت. در دو فصل آتی به تفصیل به کارکردها و فعالیت‌های تجسم خلاق در ایده‌یابی و ایده‌سازی خواهیم پرداخت.

۲) بررسی، پردازش و ارزیابی ایده‌های خلاق

پس از اینکه جرقه ایده در ذهن خورد، قبل از آنکه عینی و اجرایی شود، باید مورد بررسی، پردازش و ارزیابی قرار گیرد. در این مرحله نیز گاهی می‌توان از تجسم خلاق کمک گرفت. در فصل هشتم و در حین صحبت درباره ارزیابی ایده‌ها به این کارکرد تجسم خلاق می‌پردازیم.

۳) آرامش‌بخشی و تنش‌زدایی

یکی از کارکردهای تجسم خلاق در زندگی روزمره تنش‌زدایی، کاهش فشارهای عصبی و اضطراب است. تقریباً در اکثر تکنیک‌ها و مراقبه‌های تنش‌زدایی، تجسم خلاق نقشی بسیار کلیدی و مؤثری دارد. از آنجایی که این عنصر در کشف ایده نیز بسیار حائز اهمیت است، در فصل کشف ایده به همراه تمریناتی به‌طور مفصل توضیح داده خواهد شد.

۴) آینده‌نگری و ساختن آن

آینده‌امروزی است که ما تصور می‌کنیم. با جست‌وجویی ساده در زندگی افراد موفق می‌توان به این نکته پی برد که آن‌ها از همان ابتدا برای خود چنین آینده‌ای را متصور شده بودند. به‌نوعی قرار است با تجسمی خلاق خود را در جایگاهی ببینید که آرزویش را دارید. به قول رابین نیکلسون «اگر واقع‌بین باشید و هدف‌هایتان در محدوده احتمالات ممکن باشد، خواهید دید که تجسم خلاق کمک می‌کند حتی به ناممکن‌ترین آرزوهایتان هم برسید». ... به‌طور مثال، آرنولد شوارتزینگر، قهرمان بدن‌سازی، بازیگر، تاجر و سیاستمدار امریکایی همواره خود را در مقامی که می‌خواست به آن برسد تصور می‌کرده است. «تصور می‌کردم به چیزی که می‌خواستم رسیده‌ام... قبل از اینکه برای اولین بار عنوان قوی‌ترین مرد جهان را کسب کنم طوری در تورنمنت راه می‌رفتم که انگار آن را برده‌ام... و وقتی وارد دنیای فیلم و سینما شدم هم همین کار را می‌کردم. خودم را به شکل یک بازیگر معروف تصور می‌کردم که پول زیادی درمی‌آورد... می‌دانستم همین‌طور می‌شود.» (نیکلسون، ۱۳۹۳: ۳۸).

ثی. پال تورنس نیز خلافت را «دست دادن به آینده» می‌داند و معتقد است که «تصاویر آگاه و ناخودآگاه از آینده نیروی محرکه مهمی در پس دستاوردهای آینده‌اند. تصاویر مثبت از آینده نیروهای پرتوان مغناطیسی هستند که ما را به تحرک واداشته و به ما انرژی لازم را برای حرکت به پیش — به‌سوی امکانات، راه‌حل‌ها، دستاوردهای خلاق و جدید— می‌دهند. از سوی دیگر، برای آنکه بتوانیم قدرت تصور خود را پرورش دهیم و تصاویر مثبتی از آینده خلق کنیم، باید خلافت خود را پرورش دهیم.» (پال تورنس، ۱۳۷۵: ۱۷).

۵) تغییر عادت‌ها و شرایط و ایجاد نگرش‌های مثبت

دور شدن از افکار منفی، جایگزینی عادت‌های صحیح به‌جای عادت‌های آزاردهنده، و بالاتر از همه این‌ها، ایجاد انرژی و تفکر مثبت در زندگی، ازجمله کارکردهای مهم تجسم خلاق است. با تجسم خلاق می‌توان تمامی تفکرات منفی را درون بادکنکی انباشت، از خود دور کرد و در یک فاصله دور ترکاند و از بین برد. با تکرار تجسمات و تصورات مثبت خلاق در مورد خود و شرایط زندگی خود، می‌توان علاوه بر حذف

انرژی‌های منفی از زندگی، دعوت‌نامه‌ای برای تفکرات و اتفاقات مثبت فرستاد. در فصل بعد با ارائه فعالیت‌هایی مهارت خود را در این باره افزایش می‌دهیم.

۶) همزادپنداری و همدردی

تجسم‌های جانشینی شکل بارزی از تجسم خلاق است. در این نوع تجسم، فرد خود را به جای دیگران می‌گذارد و قادر می‌شود احساسات و شرایط آن‌ها را درک کند و از این طریق به همدردی، همدلی و همزادپنداری با آن‌ها دست یابد. تجسم‌های جانشینی در آموزش کودکان و نقش‌پذیری آنان نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. در بازی‌های ساده نمایشی، کودکان نقش افراد و مشاغل مختلف را بازی می‌کنند. دخترکی که برای عروسکش نقش مادر را بازی می‌کند و یا پسری که با نشستن بر روی دسته جارو اسب‌سواری می‌کند. در عین حال، اغلب لذت تماشای یک فیلم از امکان همزادپنداری با شخصیت‌های آن ناشی می‌شود.

شیوه‌هایی برای افزایش مهارت در تجسم خلاق

خوشبختانه تجسم خلاق را نیز همچون یک مهارت می‌توان آموخت و پرورش داد. در اینجا تمرین‌هایی برای ارتقاء مهارت در تجسم خلاق تشریح می‌شود. قبل از آن لازم است ملاحظات کلی را در انجام این تمرینات در نظر بگیریم:

۱. **تجسم خلاق، نه خیال‌پردازی:** در ابتدای بحث به تفاوت بین خیال‌پردازی غیرهدفمند با تجسم خلاق اشاره کردیم. تجسمات خلاق هدفمند دارای شروع، ادامه و پایان مشخص هستند و قسمت پایانی در آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. خیال‌پردازی معمولاً از این شاخه به آن شاخه پریدن است و یک تجسم ذهنی پایانی بی‌ربط دارد. در واقع، هدایتگر نیست و اغلب به نتیجه‌ای خلاقانه منتهی نمی‌شود. باید مراقب باشیم که به جای تجسم خلاق به سراغ خیال‌پردازی‌هایی که ممکن است ساعت‌ها وقت بگیرند و در نهایت سودی هم نداشته باشند برویم، خیال‌پردازی‌های بی‌هدف را در فرایندی درست و حساب شده به تجسمات خلاق تبدیل کنیم و از آن در زندگی شخصی و حرفه‌ای بهره ببریم.

۲. **دوری جستن از عوامل تنش و مزاحمت:** مکان‌های شلوغ و پررفت‌وآمد، سروصداهای محیط یا وجود افرادی که خیره شدن شما به یک نقطه در دوردست یا

چشمان بسته‌تان باعث کنجکاوی‌شان شود، مانع از تمرکز شما می‌شوند. بهتر است مکانی را انتخاب کنید که از هرگونه مزاحمتی عاری باشد. البته هستند افرادی که چنان در تجسم خلاق متبحر می‌شوند که می‌توانند حتی در مکان‌های شلوغ و پررفت‌وآمدی مثل مترو و حیاط دانشگاه نیز این کار را انجام دهند. در ابتدای کار برای تسهیل در این امر می‌توانید از گوشی یا صداگیرها و گوشی‌های مخصوص استفاده کنید. اگر چشمانتان بسته باشد ممکن است افراد فکر کنند که در حال چرت زدن هستید و کمتر مزاحمتان شوند. در هر حال، در ابتدای این تمرینات تا زمانی که کمی در این امر حرفه‌ای شوید سعی کنید هرگونه مزاحمت را در انجام تمرینات از بین ببرید.

۳. انتخاب بهترین زمان برای انجام تمرینات: نمی‌توان برای انجام تمرینات تجسم خلاق زمان خاصی پیشنهاد داد و هرکسی می‌تواند نسبت به زمان و برنامه کاری خود این تمرینات را در هر لحظه و زمانی انجام دهد. ولی برای تجسم خلاق دو زمان طلایی وجود دارد: شب‌ها قبل از خواب یا زمان‌هایی در روز که فرد می‌خواهد بخوابد. در این زمان، بدن فرد در آرام‌ترین شرایط خود قرار دارد و فرصتی فراهم می‌آید که فرد در مورد خواسته‌ها و نیازهایش به تجسم خلاق بپردازد. البته این احتمال وجود دارد که قبل از اتمام تجسم خلاق فرد به خواب برود. به‌طور مثال، اگر فرد با هدف ایجاد تغییری در زندگی به تجسم خلاق دست زده است، مرحله اول تجسم عبارت است از تجسم گذشته و عواملی که موجبات نارضایتی او را فراهم کرده است. ممکن است فرد پس از تجسم کردن این عوامل، و قبل از اینکه تصویر روشنی از آینده در ذهن تجسم کند، به خواب می‌رود و در این حالت، تجسم بخش‌های نارضایتی صرفاً باعث ایجاد حس ناخوشایند، افسردگی یا استرس او بشود. پس باید مراقب بود که تجسم خلاق به شکل کامل انجام شود و بعد به خواب رفت. در شرایطی که بسیار خسته هستید و ممکن است ناخودآگاه به خواب روید بهتر است از انجام تجسم خلاق پرهیزید یا به سراغ تجسم‌های خلاق لحظه‌ای آرامش‌بخش بروید.

۴. انتخاب بهترین مکان برای انجام تمرینات: بهترین مکان برای افراد تازه‌کار، فضای شخصی، مثلاً خانه است. ممکن است در یک صندلی یا مبل راحتی یا رختخواب و یا در کنجی از حیاط یا در زمان‌های استراحت در فضای اداری این کار را انجام دهید. رفته‌رفته و با افزایش مهارت در تجسم خلاق می‌توانید این کار را در هنگام انجام بخشی از کارهای شخصی یا حرفه‌ای خود که به تفکر یا تمرکز نیاز ندارد انجام دهید. قدم زدن

در پارک یا فضایی مطلوب نیز موقعیت مناسبی برای تجسم خلاق است. تجسم خلاق در سفر و یا در جاده، در شرایطی که رانندگی نمی‌کنید نیز بهترین موقعیت برای تجسم‌های هدفمند و آرامش‌بخش است. درواقع، با حرفه‌ای شدن در این امر می‌توانید در هر مکانی به تجسم خلاق بپردازید.

ایجاد یک فضای خلاق‌تر، هم در انجام تمرینات تجسم خلاق، و هم در دستیابی به ایده‌های خلاق که در فصل‌های کشف و خلق ایده بیان خواهد شد، مفید و مؤثر خواهد بود. فضای خلاق، فضا یا مکانی است که در آن فرد محرک‌های لازم را برای دستیابی به یک ایده خلاق به دست می‌آورد. به قول کیت وایت، نویسنده کتاب ۱۰۱ نکته برای یادگیری در مدرسه هنر، «استودیو تنها مکانی برای کار کردن نیست بلکه جایگاه ذهن نیز هست.» از نظر او استودیو جایی است که آزمایش‌ها، فکرها و ایده‌هایتان در آن شکل می‌گیرد. چه یک اتاق باشد و چه یک کامپیوتر، استودیو جایگاه شما به عنوان یک هنرمند است (وایت، ۱۳۹۲: ۸۵).

ممکن است برخی از ایده‌ها به‌صورت ناخودآگاه و بدون هیچ‌گونه زمینه‌چینی و مکان خاصی به ذهن خطور کند. اما، می‌توان مکان یا استودیویی را نیز مناسب روحیه و خلیقات خود طراحی کرد؛ مکانی که راه را برای ایده‌پردازی‌ها بگشاید. ممکن است با پخش صدای طبیعت، سوزاندن عودهای خوشبوکننده، ایجاد فضایی روشن یا نیمه‌تاریک بسته به خلق و خوی خود و... فضای لازم را برای خلق ایده مساعدتر کرد. نیاز نیست که به دنبال کارگاه یا فضایی بزرگ باشید. ممکن است گوشه‌ای از کنج خانه یا نیمکتی مشخص در یک پارک، کنار یک پنجره یا گوشه‌ای از تراس خانه و یا حتی میز کامپیوترتان مکانی خلاق برای شما به حساب آید.

مایک ونس^۱ نویسنده و نظریه‌پرداز خلاقیت و رئیس سابق بخش ایده‌یابی برای تولیدات شرکت والت دیزنی، در کتاب «بیرون از محیط بسته فکر کنید» مفهومی تحت عنوان «آشپزخانه ذهن» را توصیف می‌کند. اتاقی پر از اشیاء و دکوراسیون محرک خلاقیت یعنی محیطی سرشار از منابع. زمانی خلاق هستیم که برانگیخته شویم و به خاطر داشته باشیم که به گفته باک منیسترولو، در جهانی خلاق زندگی می‌کنیم. مایک ونس توصیه می‌کند در اتاقتان فضایی را در نظر بگیرید و آن را مکانی برای برانگیختن تفکر و خلاقیت خود تبدیل کنید (اش، ۱۳۹۱: ۵۷).

1. Mike Vance (1929–2013)

۵. برنامه‌ریزی و نظم در انجام تمرینات: مانند هر کار هدفمند دیگری، انجام این تمرینات باید براساس برنامه و نظم خاصی انجام شود و در صورتی که پیگیری و استمرار در آن وجود نداشته باشد، نمی‌تواند کارایی لازم را داشته باشد.

۶. یادداشت‌برداری از تجسم‌های خلاق: یادداشت‌برداری از تجسم‌های خلاق می‌تواند علاوه بر ثبت ایده‌ها جهت جلوگیری از فراموشی آن‌ها به‌نوعی به تکرار و اجرایی شدن آن‌ها نیز کمک کند. به‌طور مثال، تجسم‌های خلاق جهت تفکر مثبت، تنش‌زدایی و یا ایجاد تفکر مثبت فرد با یادداشت تجربه خود از تجسماتش و نوشتن جملات تأکیدی مثبت می‌تواند اثربخشی آن‌ها را چند برابر کند. درعین‌حال، همان‌طور که ذکر شد، اگر تجسم خلاق قبل از خواب صورت گیرد، این خطر هست که پس از بیدار شدن، ایده‌ها فراموش شده باشند. از این‌رو، بهترین کار برای فراموش نکردن ایده‌ها و یا اثربخشی آن‌ها، یادداشت‌برداری حسی و یا تصویری از تجسم‌های خلاق است.



فعالیت ۱

نام: دکمه تجسم را بفشارید!

هدف: آماده‌سازی ذهن و تجسم‌های خلاق هدفمند. تقویت اعتمادبه‌نفس

شرح: ممکن است برخی از افراد احساس کنند در امر تجسم خلاق بسیار ناشی هستند و نمی‌توانند تصویری را در ذهن ببینند. در برخورد نخست ممکن است خیلی‌ها فکر کنند از پس این کار بر نمی‌آیند. درحالی‌که عموماً همه ما در طول روز با یادآوری ذهنی مسائل روزمره مانند اینکه کدام پیراهن را قرار است برای مهمانی امشب بپوشیم؟ و با تجسم کردن خودمان در لباس‌های مختلف، یا تجسم چهره عصبانی استاد به خاطر تأخیر در کلاس و... به‌طور ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهیم بدون اینکه احساس کنیم این‌ها همه تجسم‌های ذهنی هستند.

برای شروع می‌توانید با پرسش‌هایی مثل اینکه در اتاقم چه رنگی است؟ مرور کردن تابلوهای روی دیوار اتاقتان، یا مرور فضای دانشگاه از لحظه ورود تا رفتن به سر کلاس درس آغاز کنید. این‌ها همه می‌توانند تمرینات اولیه‌ای باشند که تجسم ذهنی از فضای موجود واقعی را به تصویر می‌کشند. کم‌کم به خاطراتان رجوع کنید و بکوشید اتفاقاتی را که در روز گذشته، ماه گذشته و سپس در سال گذشته رخ داده و برایتان مهم بوده است در ذهن مجسم کنید. در بازسازی خاطرات به جزئیات و یا دیدن فضایی که در آن بوده‌اید، بیشتر بپردازید. سپس به سراغ خاطرات کودکی خود بروید. چه چیزهایی را در

ذهن دارید؟ از فضاهای کودکی چه چیزهایی با رنگ و جزئیات در ذهنتان مانده است و... اگر چندان تصاویر روشنی ندارید به سراغ فیلم‌ها و عکس‌ها و مستنداتی بروید که از آن دوران دارید. با دیدن آن‌ها و یا شنیدن خاطرات والدیتان از کودکی خود تصورات ذهنی را ایجاد کنید. تمامی این تمرینات گامی جهت رسیدن به این باور است که همه قادر به تجسم ذهنی هستند و این مقوله چندان پیچیده‌ای نیست. ولی اینکه بتوان این تجسم‌ها را هدفمند ساخت و در جهت ایده‌پردازی خلاق به کار گرفت باید با تمرینات متعدد پرورش داده شود و طی آن‌ها تمرکز لازم جهت پرداختِ تجسم‌های خلاق به دست آید.

فعالیت ۲

نام: افسار ایده‌های منفی را به دست بگیرید!

هدف: مهار کردن افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار مثبت و انرژی‌دهنده

شرح: خیلی وقت‌ها انسان به دلیل خشم‌های فروخورده یا شکست‌های پیاپی یا فشارها و اضطراب‌های زندگی ماشینی امروز گرفتار افکار منفی می‌شود و اجازه می‌دهد برای مدتی ذهن و زندگی او را مختل کنند. متأسفانه این امر گاه تا آنجا پیش می‌رود که انسان به فردی منفعل و افسرده تبدیل می‌شود. از این رو، باید این هوشمندی را داشته باشید که بلافاصله قبل از جان گرفتن افکار منفی، تجسمات مثبت و انرژی‌دهنده را جایگزین آن‌ها کنید. در چنین شرایطی می‌توانید خود را در فضایی تجسم کنید که به آن تعلق خاطر دارید و یا دوست دارید در آن قرار بگیرید: به‌طور مثال کنار ساحل دریا و روی شن‌های مرطوب دراز کشیده باشید، یا در جنگلی بهاری و با صدای پرندگان و رودخانه. یا اگر احساس می‌کنید عزت‌نفس‌تان به خاطر یک شکست کاری یا ارتباطی مخدوش شده است، بلافاصله سعی کنید یکی از موفقیت‌های کاری یا ارتباطی‌تان را به یاد بیاورید و خود را در آن موقعیت تصور کنید؛ یا موقعیتی موفقیت‌آمیز را تجسم کنید که دوست دارید در آینده به دست بیاورید.

فعالیت ۳

نام: شاخه‌های تجسمی‌تان را هدفمند سازید!

هدف: تمرکز بر تجسم ذهنی با یک موضوع

شرح: معمولاً پیش می‌آید که در هنگام خیال‌پردازی ذهنی، فکر بی‌هدف از این شاخه به آن شاخه می‌رود. در این مواقع، اگر در پی تجسم خلاق هستید و می‌کشید تصورات ذهنی خود را حول موضوع مشخصی بسط دهید، گاه بسیار از موضوع اصلی دور می‌شوید و ساعت‌ها ذهنتان درگیر تجسماتی می‌شود که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد. برای پرهیز از این امر، سعی کنید در هنگام تجسم خلاق شاخه‌های اضافی و افکار حاشیه‌ای را که به‌طور ناخودآگاه به ذهنتان می‌آید و شما را از موضوع اصلی دور می‌سازد حذف کنید. این عمل حذف شدن می‌تواند برای هر کس به شیوه‌ای باشد. مثلاً اگر قرار است در مورد پروژه‌ی نهایی پایان‌نیمسال تحصیلی و یا ساخت یک فیلم کوتاه تجسم خلاق کنید، و در همین حین ناگهان افکاری مربوط به مهمانی آخر هفته یا حرف‌های گلایه‌آمیز رفیقان به ذهنتان هجوم می‌آورد، بلافاصله آن‌ها را با یک عصا یا ابره‌رقی جادویی حذف کنید. در ابتدا ممکن است این کار چندان آسان نباشد ولی رفته‌رفته می‌بینید که روی موضوع متمرکز شده‌اید.

فعالیت ۴

نام: جایگزینی الگوها

هدف: تبدیل الگوهای منفی رفتاری به عملکردی مثبت به‌وسیله تجسم ذهنی

شرح: از نظر نویسنده کتاب تجسم خلاق به زبان آدمیزاد یکی از تکنیک‌های قدرتمند تصویرسازی ذهنی مختل کردن است، که در آن یک الگوی جدید بلافاصله جای الگوی قبلی را می‌گیرد (نیکسون، ۱۳۹۳: ۳۷). به‌طور مثال موردی که باعث خشم شدید شما و رسیدن به مرحله عصبانیت و داد کشیدن می‌شود، را می‌توانید با تجسم همان موقعیت در ذهن و تصویرسازی معکوس آن لحظه، تنفس عمیق، شمارش ذهنی تا ده یا بیشتر و سپس آرام‌سازی بدنی و ذهنی خنثی کنید. شما با تغییر الگوی رفتاری خود در یک موقعیت علاوه بر تجربه تجسم خلاق، آرام کردن ذهنی و بدنی، تنش ایجادشده را نیز از خود دور می‌کنید.

فعالیت ۵

نام: ساخت فیلم ذهنی

هدف: شناخت کیفیت زندگی روزانه و تصحیح آن‌ها، استفاده از خاطرات خوش و مثبت جهت آرامش‌بخشی و تنش‌زدایی، نگاه دوباره به لحظات آزاردهنده، تجسمی از آینده موردنظر، تقویت تجسم خلاق

شرح: کورت ون‌گوت^۱ داستان‌نویس امریکایی معتقد است که «اما همانی هستیم که می‌پنداریم. از آنجاکه رابطه محکمی بین تصاویر ذهنی و احساسات ما وجود دارد، تصاویر مثبت و منفی بر خلق‌وخوی ما تأثیر می‌گذارد و در دقت ما، دخالت می‌کند. بنابراین اگر تجسم از روی قصد و اراده صورت بگیرد، این امکان وجود دارد که بتوانیم تصاویر را عوض کنیم و در نتیجه، موجب تحریک و تحرک احساسات شویم.» (وجک، ۱۳۹۴: ۱۱۸). در این فعالیت از خود و آینده فیلم ذهنی بسازید و خود را دقیقاً در جایگاهی که دوست دارید قرار دهید. سعی کنید با شاخ و برگ دادن به تصاویر موردنظر تان و تکرار روزانه آن همواره آن را به‌صورت یک هدف ذهنی و فیلمی از آینده مدنظر داشته باشید.

در این فعالیت شما چند صحنه پشت سر هم را در ذهنتان تجسم می‌کنید و مانند یک فیلم یک روز، یک هفته یا دوره‌ای از زندگی خود را در ذهن به‌صورت فیلمی مرور می‌کنید. پس از کنار هم چیدن تصورات ذهنی فیلم خود، باید بتوانید یک‌بار از زاویه دید خود آن را ببینید و بار دیگر از زاویه دید دیگران. به‌طور مثال، اگر از یک روز کامل خود فیلم ذهنی می‌سازید، کجای این فیلم را دوست دارید و می‌پسندید و از چه بخش‌های آن خسته‌اید و یا حس منفی به شما می‌دهد. دو علامت مثبت کنار بخش‌هایی که راضی هستید بگذارید ولی در مورد بخش‌های منفی، به‌جای گذاشتن علامت منفی کافی است دو خصوصیت مثبت برایشان تعریف کنید. درحالی‌که نمی‌توانید برای آن‌ها خصوصیت مثبتی بیابید کافی است به راه‌کارهای ویرایش آن بپردازید. مثلاً اگر سر کلاس درس استاد سخت‌گیری با تأخیر حاضر می‌شوید و هر بار بابت همین تأخیر غیبت می‌خورید و یا مورد سرزنش قرار می‌گیرید، نگاه مثبت آن است که بگویید وقت خود را صرف دیدار دوستانم کردم. اگر این مسئله موردی است که آزارتان می‌دهد، کافی است موضوع را ارزیابی کنید. زودتر آماده شدن و از خانه بیرون زدن به‌راحتی مشکل را حل می‌کند. سعی کنید برای روزهای خوشی که جزء خاطرات شما هستند فیلم‌های ذهنی درست کنید و در لحظاتی که اضطراب یا فشار کاری دارید، برای آرام کردن خودتان لحظات را برای خودتان بازیخش کنید و با تجسم ذهنی خوشایند لحظات‌تان را تغییر دهید. توجه داشته باشید که برای این کار حتماً درجایی راحت و بدون مزاحم بنشینید یا دراز بکشید. برای تصویرسازی ذهنی کامل زمان کافی صرف کنید و بعد در ذهن خود آرشویی از این

1. Kurt Vonnegut (1922–2007)

فیلم‌های ذهنی به وجود آورید. خیلی از مواقع، ساخت فیلم ذهنی از ترس‌ها و مسائلی که آدم را می‌آزارد یا فراری می‌دهد، می‌تواند به شناخت او از مسئله و بازنگری و ارزیابی آن کمک کند.

فعالیت ۶

نام: فیلم ذهنی اثر هنری‌تان را بسازید

هدف: تجزیه و تحلیل و تجسم خلاق یک اثر هنری و ارزیابی ذهنی آن

شرح: همچون فعالیت قبلی، در این فعالیت به جای پرداختن به زندگی روزمره، سعی کنید از ایده خلاق و پروژه هنری که دارید در ذهنتان فیلم بسازید. ممکن است در ابتدای کار خیلی ابعاد آن مشخص نباشد. ولی رفته رفته مانند لامپی که به نشانه یافتن یک ایده تازه روی سر شخصیت‌های انیمیشنی روشن می‌شود، می‌توانید ابعاد پروژه‌تان را ببینید. برای این کار، ابتدا ژانر و زمینه کاری‌تان مشخص است. مثلاً شما یک عکاس، تصویرگر، نقاش، فیلم‌ساز و... هستید و بستر اولیه تولید محصول هنری خود را به خوبی می‌شناسید. سعی کنید بسترهای دیگر هنری که می‌توانند به کار شما نزدیک باشند را وارد فیلم ذهنی خود کنید. به طور مثال، بومی سفید روبه‌روی شماست. قرار است در مورد طبیعت نقاشی بکشید. ممکن است در ابتدا بته‌جقه‌های ایرانی را با تصویر سیاه و سفید بر روی آن تجسم کنید. اگر گزینه‌هایی چون فیلم، نمایش عکس را وارد تجسم خلاقتان نکنید. ممکن است این بوم سفید به پرده پروژکشنی تبدیل شود که تصاویری از طبیعت را بر روی تصاویر سیاه و سفید بته‌جقه ایرانی پخش می‌کند. تصاویر به هم تبدیل می‌شوند و ترکیب زیبایی از تصاویر واقعی و نقوش ایرانی را خلق می‌کنند که درعین حال جاری و سیال است و فقط به یک تابلو و تصویر یگانه تبدیل نمی‌شود. فیلم ذهنی که شما با ترکیب عناصر مختلف در ذهن از پروژه هنری‌تان می‌سازید، می‌تواند چارچوب‌ها و تصاویر روشنی از آن را برایتان آشکار سازد.

فعالیت ۷

نام: شکل‌سازی تجسمی

هدف: تقویت قدرت بینایی و دیدن به معنی واقعی، تقویت تجسم خلاق

شرح: در این فعالیت فرد با نگاه کردن به خط و خطوط مبهم و بی‌معنی می‌تواند دل آن‌ها فضاها، اشکال و شخصیت‌های مختلفی را بیابد. این از جمله تمریناتی است که سن‌وسال

نمی‌شناسد. از کودکان خیلی خردسال تا افراد خیلی مسن می‌توانند با نگاه کردن به یک کاغذ خط‌خطی، توده ابرهای سفید و سیاه، لکه‌ها و نقطه‌های روی کاشی یا درودیوار، و... طرح و نقوش مختلفی را تجسم و تصویرسازی کنند. این از جمله فعالیت‌هایی است که بایستی از کودکی آموزش داده شود، تا قدرت تجسم بصری کودکان پرورش یابد. به‌عنوان شروع تجسم‌های خلاق برای بزرگسالان نیز به کار گرفته می‌شود.

برای این شکل‌یابی‌ها یا می‌توان به سراغ خطوط و اشکال موجود رفت و یا اینکه صفحه‌ای را با انواع خطوط خط‌خطی کرده و از درون آن‌ها شکل‌هایی ذهنی یافت. ممکن است با اضافه کردن یا کم کردن از تعداد خطوط یا کشیدن برخی خطوط تجسم ذهنی خود را عینیت ببخشید.

یکی دیگر از این نوع شکل‌یابی، تصویرسازی براساس خطوط چروکیده یک کاغذ باز شده است. این خطوط چروکیده نیز دست‌مایه خوبی جهت تجسم خلاق و تصویرسازی ذهنی به حساب می‌آید.



فعالیت ۸

نام: تغییر دادن عادات منفی

هدف: شناسایی عادات‌های منفی و تغییر آن‌ها

شرح: قبل از انجام این فعالیت، عادات‌های منفی‌ای را که از خود می‌شناسی یا دیگران در شما می‌بینند شناسایی کنید. برای شناسایی آن‌ها ابتدا به سراغ حافظه و سپس دوستان نزدیکتان بروید. دایره بررسی را محدود کنید و یک‌باره به فهرست کردن تمامی عادات‌های منفی نپردازید. بعد از تکمیل فهرست، ممکن است آن‌قدر خسته و افسرده شوید و انرژی از دست دهید که دیگر انگیزه‌ای برای تغییر دادن و یا تجسم خلاق آن‌ها نداشته باشید. پس آن‌ها را محدود کنید و در ابتدا فقط به پنج عادت منفی بسنده کنید که در زندگی‌تان بیشترین تأثیر را دارند و دوست دارید از شرشان خلاص شوید. برای هرکدام پنج یا بیشتر از پنج راه‌حل پیدا کنید. برای غلبه بر آن‌ها روی چه افرادی می‌توانید حساب کنید؟ دوستان نزدیک یا کدام‌یک از اعضای خانواده‌تان حاضر به کمک در این تغییر هستند؟

حالا، با تجسم خلاق، خود را در عادت منفی و تأثیراتش ببینید و بعد، با تجسم کردن راه‌حل‌ها و کمک‌هایی که اطرافیان می‌توانند بکنند، از نظر ذهنی تمام جوانب آن را

پرورش دهید و در ذهن به تصویر بکشید. اجرا و عملی کردن این تغییرات پس از انجام تجسم خلاق آن‌ها بسیار ساده‌تر و شدنی‌تر خواهد بود.

خلاصه و جمع‌بندی

تفکر، به همان اندازه که یکی از وجوه ممیزه انسان از سایر موجودات به حساب می‌آید، به همان اندازه که در ارتباط انسان‌ها با یکدیگر و با خودشان و در توسعه زندگی بشر نقش ایفا می‌کند، پیچیده و اسرارآمیز است. در این فصل، بین دو وجه از فعالیت ذهن، یعنی فکر و خیال تمایز قائل شدیم و تفکر را فعالیت سامانمند و هدفمند ذهن دانستیم و برخلاف تصور رایج، دو وجه نقادانه و خلاقانه را به آن اولی، یعنی فعالیت سامانمند ذهن نسبت دادیم. همچنین ملاحظه کردیم که برخلاف تصور عمومی و گرایشی که با علاقه به ایجاد دوقطبی‌ها، وجوه نقادانه و خلاقانه ذهن هدفمند را در مقابل هم می‌گذارد، بین این دو ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد و در یک تفکر مؤثر، میزان متعادل از هر دو نیاز است. در هر فعالیت انسانی، مثلاً در یک فرایند حل مسئله، به تناوب از تفکر نقادانه و خلاقانه بهره می‌بریم. لذا، چنان‌که دیدیم، اولاً، باید بکوشیم این دو وجه در وجودمان به تعادل برسند؛ ثانیاً، مراقب باشیم که هر کدام به سهم و در جای خود به کار بیفتند و نقش ایفا کنند. در این فصل، با انجام فعالیت‌هایی، تجسم خلاق را به عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها و کارکردهای تفکر خلاقانه پرورش دادیم. در دو فصل آتی، به ترتیب، دو شکل عمده دستیابی به ایده‌های خلاق را بررسی و با تمرین‌هایی در وجود خویش نهادینه می‌کنیم.

پرسش‌های فصل

۱. چرا زبان ابزار تفکر دانسته شده و دو معنای مستتر در واژه منطبق کدام است؟
۲. تفاوت تفکر نقادانه و تفکر خلاقانه در چیست؟
۳. تفکر خلاق چیست و با گونه‌های دیگر تفکر چه فرقی دارد؟
۴. درباره دو نوع تفکر واگرا و همگرا توضیح دهید.
۵. ویژگی‌های تفکر واگرا از نظر گیلفورد کدام‌اند؟
۶. درباره تقسیم‌بندی دوبونو از انواع تفکر چه می‌دانید؟
۷. درباره وجوه متفاوت تفکر منطقی و تفکر خلاق از نظر دوبونو توضیح دهید.

تفکر نقادانه، تفکر خلاقانه، تجسم خلاق ۱۲۳

۸. چند فعالیت را برای تقویت تفکر خلاق توضیح دهید.
۹. انواع تجسمات ذهنی را نام ببرید؟
۱۰. بین تجسم خلاق و خیال‌پردازی چه تفاوتی وجود دارد؟
۱۱. کارکردهای تجسم خلاق را توضیح دهید؟
۱۲. بهترین زمان و مکان برای تجسم خلاق چیست؟
۱۳. چند فعالیت را به منظور تقویت تجسم خلاق شرح دهید؟



ایده‌یابی یا کشف ایده

آیا ممکن است بی‌آنکه منتظر باشیم، ایده به سراغمان بیاید؟ گاهی چنین اتفاقی می‌افتد. آیا ایده وحی الهی است؟ گاهی به اظهارنظرهایی برمی‌خوریم که چنین باورهایی را در پشت خود دارند: «هر فردی گاه‌به‌گاه از عبارت‌هایی شبیه این استفاده می‌کند: فکری به سرم زد، ایده‌ای ناگهانی ظاهر شد، گویی از عالم رؤیا تصویری رسید، فکری ناگهانی به ذهنم خطور کرد. این‌ها شیوه‌های گوناگون شرح یک تجربه متداول است: بیرون جهیدن افکار و تصوراتی از اعماقی در زیر سطح آگاهی.» (می، ۱۳۹۵: ۶۱).

برخی از نظریه‌پردازان، همچون باورمندان در یونان باستان، معتقدند که ایده مانند یک وحی است و بدون آنکه در جست‌وجوی آن باشیم به سراغمان می‌آید. ایده‌ها در اطرافمان در پروازند و برای گرفتنشان فقط کافی است دست دراز کنیم. رولو می^۱، هنرمند و روان‌شناس، در ادامه عبارت‌هایی که در بالا نقد کردیم، از این امر به‌عنوان «ضمیر ناهشیار» یاد می‌کند و معتقد است کاوش در پدیده‌های ناهشیار، ارتباط سحرانگیزی با خلاقیت دارد و به‌نوعی ضمیر به‌اصطلاح ناهشیار، درست در تقابل با باور هشیاری قرار می‌گیرد و اگر شدیداً مقید و به‌نحوی متعصبانه به دنبال ضمیر هشیار خود باشیم، اجازه نمی‌دهیم از دانش و ایده‌هایی که در سطح یا لایه‌ی دیگری از درون ماست باخبر شده و به آن دست‌یابیم.

1. Rollo May (1909-1994)

از نظر کیت وایت^۱ هنرمند و مدرس هنر، ساخت اثر هنری از جنس کنش اکتشافی است. او هشدار می‌دهد که «اگر تنها به چیزهایی که می‌دانید بپردازید، دست به اکتشاف نمی‌زنید و کارتان را به درستی انجام نمی‌دهید. زمانی که نکته‌ای را کشف می‌کنید یا شگفت‌زده می‌شوید، درگیر فرایند اکتشافی شده‌اید.» (وایت، ۱۳۹۲: ۴۰).

یافتن و کشف ایده مکان مشخصی ندارد و برای آن زمان مشخصی را هم نمی‌توان در نظر گرفت. به‌طور مثال، یک فیلم‌نامه‌نویس نمی‌تواند با خود بگوید: «امروز بین ساعت دو تا چهار بعدازظهر ایده‌های سکانس چهارم فیلم‌نامه‌ام را پیدا می‌کنم». ممکن است ساعت‌ها پشت میز مطالعه به انتظار بنشینید و ایده‌ای به سراغتان نیاید، اما درست وقتی که در یخچال را باز می‌کنید تا کلافگی و خستگی این چند ساعت انتظار را با نوشیدن لیوانی آب خنک برطرف کنید، یک‌باره به ذهنتان خطور کند. به قول آلبرت انیشتین، «چرا بهترین ایده‌ها هنگام صبح وقتی دارم صورت‌م را می‌تراشم در ذهنم نقش می‌بندند؟» (می، ۱۳۹۵: ۶۸).

خوب، در این صورت آیا باید دست روی دست گذاشت و صبر کرد تا ایده‌ها خودشان ما را هدف بگیرند و به سراغمان بیایند؟ خیر. برای شکار آن‌ها راه‌هایی وجود دارد. در این فصل شیوه‌ها و تکنیک‌هایی را برای یافتن و پرورش ایده‌های خلاق معرفی می‌کنیم و برای توسعه این مهارت، تمرین‌هایی پیشنهاد می‌دهیم. اما، از آنجاکه بنیان این فصل و فصل آتی بر ایده استوار است، لازم می‌دانیم پیش‌تر، به خود ایده و چیستی آن بپردازیم. در پایان این فصل، انتظار داریم خواننده بتواند ایده‌یابی و کشف ایده را به‌عنوان یک مهارت بشناسد و با شیوه‌های متداول استفاده از آن در زندگی روزمره و حرفه‌ای خود آشنا شود.

ایده، جوهر کنش خلاق

هر کنش خلاقه با یک ایده یا فکر شروع می‌شود؛ جینی که در ادامه باید متولد شود، نگهداری و پرورده شود تا بتواند دست به عمل بزند. اما ایده چیست؟ ایده خلاق کدام است؟ ایده‌ها از کجا می‌آیند؟ آیا الهام می‌شوند؟ آیا باید آن‌ها را خلق کرد؟ آیا از هیچ زاده می‌شوند و یا از قبل موجودند و فقط باید آن‌ها را جست و یافت؟ به‌عبارت دیگر، آیا ایده‌ها خلق می‌شوند یا کشف؟

1. Kit White (1951-)

ایده چیست، ایده خلاق کدام است؟

در فرهنگ‌های لغت، ایده به معانی متفاوتی مثل فکر، تصور، نظر، عقیده و خیال آمده است. اما در مباحث مربوط به خلاقیت بیشتر اولین معادل یا معنای آن مدنظر است؛ یعنی فکر. ایده یا فکر، نخستین سنگ بنای خلق هر پدیده جدید است و عموماً از یک «نیاز» سرچشمه می‌گیرد. «نیاز» همواره و در تمام زمینه‌ها وجود داشته و از حرکت انسان برای رفع این نیاز پدیده‌های جدید خلق یا کشف شده است. اما ایده خلاق چیست؟ همان‌طور که در فصل نخست دیدیم، خلاقیت عبارت است از به‌کارگیری توانایی‌های ذهنی برای حل یک مسئله، خلق اندیشه، یا پدیده‌ای جدید. درنتیجه، نوآوری خصوصیت بارز هر ایده خلاق است. از این رو، نیاز و نوآوری دو ویژگی اصلی ایده خلاق به شمار می‌روند. نیاز، علت خلق ایده و نوآوری تضمین‌کننده کیفیت خلاقه آن است. توانایی خلق ایده به سن و سال، جنسیت، میزان تحصیلات و... بستگی ندارد بلکه بیشتر به نوع نگاه، طرز تفکر و خصیصه نوآورانه فرد مربوط است. در واقع، همچون خود خلاقیت، خلق ایده نیز مهارتی آموختنی و قابل توسعه است. لازم به یادآوری مجدد نیست که ایده خلاقانه، سرچشمه هر نوع نوآوری و پیشرفت در تمام شئون زندگی فردی و اجتماعی انسان است و طبعاً هنر، به‌خاطر ذات پویا و همواره رو به تغییر و تحول خود، یکی از مهم‌ترین و بارزترین عرصه‌های ظهور و نمود خلاقیت است.

ایده، کشف یا خلق؟

ایده‌ها از کجا می‌آیند؟ آیا از قبل وجود دارند و فقط کافی است به دنبال آن‌ها بگردیم، یا بایستی ساخته شوند؟ به عبارت دیگر؛ آیا کشف می‌شوند یا ابداع؟ روشن است که بایستی بین کشف و اختراع تمایز قائل شد: در «کشف» عنصر یا پدیده‌ای که از قبل وجود داشته است آشکار می‌گردد. گاهی این فرایند کاملاً تصادفی است، مثل کشف پنی‌سیلین و اشعه ایکس و آتش. در مقابل، در اختراع، متناسب با نیاز انسان و با دخالت آگاهانه او عنصر یا پدیده‌ای ساخته می‌شود. لذا در آن، جست‌وجو، تفکر و خلاقیت نقش عمده‌ای دارد، همچون اختراع چرخ، آتش، سینما و... البته، همان‌طور که در فصل دوم بیان شد، خیلی از کشف‌های تصادفی مثل کشف پنی‌سیلین و اشعه ایکس، تنها به برکت نگاهی تیزبین امکان‌پذیر شده است.

در مورد ایده‌ها هم همین قاعده کشف/ اختراع صادق است: ایده‌ها هم گاهی از قبل وجود دارند و به‌صورت اتفاقی کشف می‌شوند، گاهی براساس نیاز و در پی جست‌وجو و تفکری آگاهانه ساخته می‌شوند. ایده‌های هنری نیز با این دو شیوه یا ترکیبی از آن‌ها خلق می‌گردند.

کشف یا خلق ایده، کدام مهم‌تر است؟

ممکن است خلق و آفرینش ایده فعالیتی تخصصی‌تر و مهارتی مهم‌تر به نظر برسد، اما، برای کشف و یافتن ایده نیز به مهارت و تخصص نیاز است. از نظر عصب‌شناس و روان‌شناس امریکایی، لارنس کوبی^۱ قسمت نیمه‌آگاه و نه قسمت ناخودآگاه موجب خلاقیت است. استدلال وی آن بود که فقط قسمت نیمه‌آگاه انعطاف لازم را برای تفکر خلاق داراست و عقیده داشت که ناخودآگاه غیرقابل انعطاف و کودن است. بدین ترتیب، وی خلاقیت را پدیده‌ای سالم و سازوار (قابل آدایته شدن) و نه قهقرایی تصویر کرد. این گامی مهم به‌پیش بود برای دوری از این ایده که خلاقیت عبارت از فرایندهای تصادفی و بدون کوشش و شعله‌های آنی است (بال تورنس، ۱۳۸۷: ۱۹). ازاین‌رو نمی‌توان کشف ایده را امری تصادفی و بدون کوشش دانست.

درعین‌حال، استفاده از ایده‌های کشف‌شده نیز، در گام بعدی به مهارت و توانایی احتیاج دارد. به‌ویژه، در یک فعالیت هنری، انتخاب قالب و فرم مناسب و نحوه پردازش ایده امری بسیار مهم است. درواقع، یک ایده کشف‌شده تنها هسته‌ای اولیه برای خلق اثر هنری است.

کشف ایده، یک مهارت است

ایده‌ها مانند امواج رادیویی در اطرافمان جاری‌اند. برای گرفتن آن‌ها کافی است قابلیت جذبشان را داشته باشیم. اما چگونه می‌توان این قابلیت را به دست آورد؟ چه کسانی توانایی جذب ایده‌ها را دارند؟ آیا ایده‌ها به تمامی انسان‌ها الهام می‌شوند و قابلیت جذب و کشف ایده در تمامی افراد یکسان است؟ چگونه می‌توان از سطح هشیار و همیشه آگاه فاصله گرفته و به سطح ناهشیار اجازه بروز و تبلور داد؟

با آنکه قابلیت کشف ایده در نهاد تمام افراد وجود دارد، ایده‌های خلاقانه را افرادی معدود ارائه می‌دهند. دلیل این امر چیست؟ مثل آنتنی که امواج اطراف خود را جذب می‌کند،

1. Lawrence Kubie (1896–1973)

مغز نیز برای جذب ایده‌ها گیرنده‌هایی قوی نیاز دارد. اما، گیرنده‌های مغزی اغلب افراد در کشاکش زندگی روزمره توانایی خود را برای جذب ایده‌های خلاقه از دست می‌دهند و اجازه نمی‌دهند مغز از سطح هشجاری به سطح ناهشیار نزدیک شود. حضور پررنگ و همیشگی سطح هشیار و منطقی مغز، قرار گرفتن در چارچوب آموزش و پرورش غیرخلاقانه، زندگی ماشینی و روزمره و محدود کردن فعالیت‌های ذهنی و تخیلی و... از دلایل کاهش خلاقیت، و درنهایت، از دست دادن خصوصیت ایده‌یابی در انسان است.

داشتن ذهنی خلاق که قادر به یافتن ایده‌های تازه خلاقه باشد، از ویژگی‌های موفقیت در هر حوزه و حرفه، و از جمله هنر است. هنرمند باید برای کشف و جذب ایده‌های خلاق قابلیت بالایی داشته باشد و گاه نگاه منطقی و مغز همیشه هشیارش را کمی استراحت دهد.

شیوه‌های کشف ایده

از آنجاکه کشف ایده نه صرفاً خصیصه‌ای ذاتی، که یک مهارت است، در ادامه، برخی از راه‌کارهای مفید را به همراه برخی از فعالیت‌های عملی برای تقویت سطح ناهشیار مغز و افزایش مهارت‌های کشف و جذب ایده ذکر می‌کنیم. انجام این فعالیت‌ها به زمان یا مکان خاصی نیاز ندارد اما لازم است به‌گونه‌ای مداوم صورت گیرند تا در وجود هنرمند به‌صورت خصوصیتی ذاتی درآیند و نهادینه شوند.

۱) نگاه کردن به‌جای دیدن

پیراهنی که به تن دارید چند تکه دارد؟ برای ورود به کلاس درس، از چند پله بالا آمده‌اید؟ رنگ و جنس درهایی را که در طول روز باز می‌کنید و می‌بندید به خاطر دارید؟ بررسی‌ها نشان داده است که بخش ناچیزی از اطلاعاتی که چشم دریافت می‌کند در مغز شناسایی و درک می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، بخش ناچیزی از آنچه را که می‌بینیم واقعاً نگاه می‌کنیم. «عمل دیدن (See) و به چشم خوردن است و دقت کمتری نسبت به نگاه کردن (Look) دارد. نگاه کردن عملی انتخابی است. شخصی که از خیابان می‌گذرد هم خود جاده را می‌بیند و هم آسمان را، ولی او ماشینی‌ها را نگاه می‌کند و از خیابان می‌گذرد.» (برگر، ۱۳۹۳: ۱۵). توجه موشکافانه به اطراف و دقت در فعالیت‌های معمول روزانه، یعنی، «نگاه کردن» و نه «دیدن» ساده‌ترین و چه‌بسا، مهم‌ترین راه‌کاری است که می‌توان برای تقویت تمرکز و خلاقیت توصیه کرد. لئوناردو داوینچی هنرمند و دانشمند ایتالیایی معتقد بود که رمز و راز تجربه کردن

شخصی از طریق حواس و به‌خصوص حس بینایی کشف می‌شود. یکی از شعارهای همیشگی‌اش این بود که می‌گفت بدانید که چگونه ببینید. دیدن پایه و اساس کار او در خلق آثار هنری و علمی‌اش بود (گلب، ۱۳۹۵: ۱۰۷).

در فعالیت‌هایی که پیشنهاد می‌کنیم، در ابتدا انتظار نداریم مغز تصویری خلاقانه بیافریند. بلکه قرار است فقط دیدنی با تمرکز را تجربه کنید. در اینجا هدف تقویت دقت و توجه به اعمال روزمره‌ای است که حواس پنج‌گانه طبق مکانیسمی غیرارادی، خودکار و با دخالتِ حداقلی مغز انجام می‌دهند.

فعالیت ۱

نام: عکس‌برداری چشمی

هدف: تقویت حافظه بصری و مشاهده دقیق

شرح: چند ثانیه به رویه‌رو نگاه کنید. حالا چشم‌ها را ببندید و جزئیات تصویر موردنظر را در ذهنتان بسازید. بکوشید هر بار به جزئیات بیشتری دست بیابید. با نگاهی کوتاه به اطراف، حداکثر تعداد اشیایی را که می‌توانید به ذهن بسپارید. با تکرار این فعالیت هر بار میزان جزئیات بیشتری را در ذهن حفظ کنید.

فعالیت ۲

نام: کند کردن نگاه و رفتار

هدف: تجزیه و تحلیل حرکات روزمره، دیدن به شکلی متفاوت و با تمرکز

شرح: در این فعالیت فرد کارهای عادی روزمره، مثل چای نوشیدن، غذا خوردن، راه رفتن، دویدن، سوزن نخ کردن و... را به‌صورت بسیار آهسته انجام می‌دهد. در حین اجرای این فعالیت، متوجه می‌شوید که معمولاً این اعمال را به‌صورت خودکار و ناخودآگاه انجام داده و در کند کردن آن‌ها نمی‌دانید باید چه کنید. از این‌رو، دوباره عمل را به‌صورت طبیعی انجام می‌دهید ولی این بار برای کند کردن حرکت لازم است که آن را به‌دقت و با تمرکز تجزیه و تحلیل کنید. آهستگی از جمله دستورات مدیتیشن و یوگا برای بالاتر بردن تمرکز، آگاهی و هشیاری فرد در انجام کارهای روزمره است. در عین حال، بازی پانتومیم بدون کلام یا بدون استفاده از شیء تمرکز فرد را در اعمال روزانه بالاتر می‌برد. این فعالیت یکی از تمرینات اصلی بازیگران جهت ایجاد تمرکز و بررسی رفتاری و تقویت حرکات بدنی است.

برای خواندن

کلاه تفکر^۱

آیا می‌توان با جهش فناورانه و در یک فرایند کاملاً علمی، یادگیری و آموزش خلاقیت را تسریع بخشید؟ آیا می‌توان با امواج مغناطیسی و به‌نوعی دست‌کاری مغزی در چند لحظه فردی خلاق به وجود آورد؟

پرفسور آلن سیندر^۲ پژوهشگر و رئیس مرکز ذهن دانشگاه ملی و سیدنی استرالیا در همایشی علمی در زمینه خلاقیت و ظرفیت‌های مغزی آخرین آزمایش‌های خود را در رابطه با ایجاد خلاقیت برای همگان به‌وسیله تحریک مغناطیسی مغز ارائه داده است.^۳ در طی آزمایشی که او بر روی نقاشی کودکان اوتیسم انجام داده است، متوجه نگاه دقیق، جزئی‌نگری و خلاقانه آن‌ها در تصویرگری فضا و موجودات اطرافشان می‌شود. از آنجاکه این جزئی‌نگری از متوقف شدن عملکرد لب گیجگاهی نیمکره چپ مغز آن‌ها ناشی می‌شود، او با به‌کارگیری کلاه مغناطیسی و تحریک «ترنسکریپتال» (TMS) عملکرد این بخش مغز را در فرایندی ایمن در افراد عادی متوقف می‌سازد. سپس از آن‌ها می‌خواهد تصویری را که قبل از آزمایش کشیده‌اند، دوباره نقاشی کنند. در نقاشی دوم، تصاویر با جزئیات بیشتر و خلاقانه‌تر به تصویر در آمده‌اند، که تا قبل از این آزمایش در نقاشی افراد وجود نداشته است. معمولاً اثر این آزمایش تا ۵۵ دقیقه روی افراد باقی می‌ماند. کلاه تفکر به نوعی چشم‌اندازی از آزمایشات اولیه‌ای است که شاید در آینده بتواند افراد را با چنین فرایند سریعی خلاق‌تر کند.

با آنکه هنوز انسان نتوانسته به این فناوری به‌صورت استفاده عام دست بیابد، اصلی که تمامی این تحقیقات بر آن استوار است می‌تواند سرلوحه نگاه ما برای رسیدن به خلاقیت باشد: «جزئی‌نگری» که می‌تواند نگاه خلاق‌تری را به دنبال داشته باشد. حال به‌جای آنکه با دست‌کاری‌های مغناطیسی و مختل کردن بخشی از نیمکره چپ مغز به آن دست بیابیم فقط کافی است با تمرکز بیشتری ببینیم. به همین سادگی ...

۲) زاویه دید غیرمعمول

لکه چای روی یک سینی شکل چه چیزی می‌تواند باشد؟ ابرهای پنبه‌ای که بالای سرتان حرکت می‌کنند شما را یاد چه می‌اندازند؟ خطوط نامنظم کف‌پوش‌ها یا کاشی‌های روی

1. thinking cap

2. Allan Synder

۳. برای اطلاع از مباحث این سمینار مراجعه فرمایید به: توکورو و موگی (۱۳۹۳).

دیوار را چگونه می‌بینید؟ یک لکه چای، یک تکه ابر یا یک رشته خطوط درهم‌وبرهم: یعنی یک چارچوب مشخص که در سطح هشیار ذهن از قبل تعریف شده است. آیا تا به حال شده ذهنتان به‌طور خودکار و بدون دخالت شما از یک لکه تصویری بسازد؟ چقدر عادت دارید خارج از تصورات معمول و کلیشه‌ای حرکت کنید؟

این امر معمولاً در کودکی زیاد رخ می‌دهد ولی رفته‌رفته چارچوب‌ها و اصول تعریف‌شده زندگی روزمره جایگزین ذهن خلاق می‌شود و فراموش می‌کنیم که یک لکه یا یک رشته خطوط درهم‌وبرهم قابلیت تبدیل شدن به هزاران تصویر را دارند. لوک سولیوان، متخصص تبلیغات دربارهٔ اتخاذ زاویه دیدهای متفاوت به خاطره‌ای از بازی با فرزندش اشاره می‌کند که جالب است: «یک روز با پسر کوچکم رید بازی می‌کردیم. من اتومبیل کوچک (اسباب‌بازی) رید را روی هر چهار چرخش روی زمین گذاشتم و از او پرسیدم: این چیست؟ جواب داد: یک اتومبیل. سپس اتومبیل را به بغل خواباندم و پرسیدم: حالا این چیست؟ گفت: یک موتورسیکلت. این بار اتومبیل را روی سقفش خواباندم و پرسیدم: این چیست؟ و او جواب داد: یک قایق است بابا. قسمت عقب اتومبیل را روی زمین فشار دادم. به‌طوری‌که قسمت جلوی آن به هوا برخاست و باز پرسیدم: حالا این چیست رید؟ گفت: یک موشک است!» (سولیوان، ۱۳۹۲: ۳۶). وی در ادامه به متخصصان تبلیغات توصیه می‌کند: «شما هم به محصول موردبحث نگاه کنید و همین کار را بکنید. آن طوری که هست نگاه نکنید، برعکس کنید. به حالت‌های مختلف درآوریدش. با عناصر تصویری دیگر ترکیبش کنید و در حین انجام این کارها، دقت کنید شاید تصویر به‌دست آمده به هدف بازاریابی شما نزدیک باشد.» (همان‌جا).

گزینش نگاه خلاقانه و غیرمعمول، انسان را در مسیری بکر قرار می‌دهد که اولین عابر آن است. اینجاست که یک ذهن خلاق به یک مؤلف تبدیل می‌شود؛ مؤلفی که با گشودن پنجرهٔ تصوراتش، دریچهٔ خلاقانه‌ای را به روی مخاطب می‌گشاید.

تصویرسازی از عناصر اطراف و یا خط‌خطی‌های اتفاقی می‌تواند تمرین مناسبی برای تقویت این خصیصه و حتی خلق شخصیت‌های اتفاقی نقاشی، تصویرگری یا انیمیشنی باشد. در فصل قبل در این باره چند فعالیت پیشنهاد کردیم. در اینجا به شرح یک فعالیت دیگر اکتفا می‌کنیم.

فعالیت ۳

نام: دیدن از قابی متفاوت

هدف: تقویت نگاه و عمل دیدن، کشف فانتزی‌های ناخودآگاه، تقویت تجسم خلاق

شرح: با یک دوربین عکاسی یا گوشی موبایل و یا حتی ساده‌تر از این دو، یک کادر کوچک ۸ در ۱۳ که در جیب هم جا می‌شود؛ شروع کنید به دیدن از یک قاب مشخص و هر بار بکشید زاویه جدید و متفاوتی را انتخاب کنید. به جزئیات هر فرم یا شکل طوری نزدیک شوید که تشخیص آن برای تماشاگر سخت شود. با این نوع دیدن می‌توانید نگاه خلاقانه‌تری را امتحان کنید. این تمرین از جمله تمریناتی است که به هنرجویان رشته‌های سینما و تجسمی جهت شناخت زاویه دید خلاق و کادربندی مناسب توصیه می‌شود.

۳) جاندارپنداری

آیا تا به حال شده به شال‌گردنتان بگویید: «سردته؟ خوب بیچ دور گردنم تا گرم شی!»؟ اتفاق افتاده که دلتان برای خودکاری که جوهر پس داده است بسوزد و آن را مثل یک شهید نگاه کنید؟ تا حالا شانه بدنجنسی داشته‌اید که گاهی اوقات موهایتان را بکشد، یا کامپیوتر پیر و کندی که برای دادن اطلاعات دو ساعت می‌من کند؟ شاید این تصورات به نظرتان کودکانه بیاید ولی جاندارپنداری اشیا باعث ایجاد تصاویری تازه از اشیایی می‌شود که به‌طور روزمره به کار می‌برید و این خود دریچه‌ای به روی جذب ایده‌های خلاقه است. جاندارپنداری شما را به دنیایی فانتزی می‌برد که به‌عنوان یک هنرمند به نفس کشیدن در آن نیازمندید.

از نظر نویسنده کتاب *مکانخلاقیت*، «جان‌بخشی روشی قدرتمند برای تغییر دادن دید نسبت به شیء است و به دیدن پتانسیل‌های نهفته در آن کمک می‌کند.» (الینکف، ۱۳۹۵: ۲۵۰). جاندارپنداری از ویژگی‌ها و مهارت‌های دوران کودکی است که متأسفانه با قدم گذاشتن به بزرگسالی فراموش می‌شود و از دست می‌رود. ارتباط برقرار کردن با اشیا و وسایل اطراف و شخصیت قائل شدن برای آن‌ها نیز یکی از راه‌های نزدیک شدن به خلاقیت و پذیرش ایده‌های جاری است. البته لازم نیست این ارتباط به درجه‌ای برسد که فرد به‌صورت بیماری روانی جلوه کند.

به‌عنوان تمرین، فکر کنید که تمامی موجودات و اشیا اطرافتان طبق جادویی جان گرفته‌اند و شخصیتی دارند. برای آن‌ها چه شخصیت‌ها و چه نوع جان‌بخشی را در نظر می‌گیرید؟ می‌توانید در این تمرینات با بازی کودکان همراه شوید و از ذهن خلاقشان در جاندارپنداری بهره بگیرید.

برای خواندن

از دفترچه خاطرات یک باتری معمولی

در آگهی رادیویی زیر برای تبلیغ باتری دوراسل به شیوه‌ای خلاق از تکنیک جاندارپنداری استفاده شده است.

یک صدای مردانه: به‌عنوان یک باتری معمولی، با کیفیت متوسط، روزشمار زندگی خودمو با شما در میان می‌ذارم:

دوشنبه: خانواده اسنود که در خیابان بالهام جکسون زندگی می‌کنن منو خریدن؛ تو یه چراغ قوه جا دادن. من یه شخصیت کاری پیدا کردم.

سه شنبه: کمد زیر راه‌پله رو چطوری براتون توصیف کنم؟ آهان... پیدا کردم؛ تاریکی!

چهارشنبه: موش سفید خانواده اسنود رفته بود گردش. تقریباً نزدیک پنج ساعت زیر نور چراغ قوه، رد پاش دنبال شد. آخرش اونو پیدا کردن.

پنجشنبه: خدای من! من مردم. منو با یه باتری دوراسل عوض کردن. آخه می‌گفتن بدون وقفه تو یه چراغ قوه می‌تونه ۳۹ ساعت کار کنه. این یعنی پیدا کردن شش تا موش.

جمعه: سطل آشغالو چطوری براتون توصیف کنم؟ آهان... بوی گند! بازم جای شکرش باقیه که زندگی جالبی داشتم؛ فقط کمی کوتاه بود.

گوینده دوراسل: هیچ باتری معمولی‌ای شبیه به آن نیست و به اندازه آن عمر نمی‌کند. (سولیوان، ۱۳۹۲: ۷۸).

فعالیت ۴

نام: جان‌بخشی اشیا

هدف: تلفیق کارایی یک شیء و شخصیت‌پردازی، تقویت شناخت فرم و خصوصیات شخصیتی براساس اصول زبان بدن، تقویت تجسم خلاق

شرح: در انجام این فعالیت، نخست سعی کنید اشیایی را که هر روز با آنها سروکار دارید، شخصیت‌پردازی کنید: خودکاری که با آن می‌نویسید چه شخصیتی می‌تواند داشته باشد؟ مطیع و آرام است یا جسور و لجباز؟ با در نظر گرفتن فرم چراغ‌های اتومبیل‌ها، برای هریک چه شخصیتی قائل می‌شوید؟ عصبانی و خشن، زیرک و آب‌زیرکاه، یا متین و آرام؟ کيفتان چه شخصیتی دارد: بیشتر به کوه‌نوردهای جدی نزدیک است یا یک حسی زنانه و احساساتی دارد؟

با انجام این فعالیت، علاوه بر اینکه ناخودآگاه و براساس قواعد زبان بدن انسانی دست به شخصیت‌پردازی می‌زنید، با نگاهی متفاوت به اشیا نگاه می‌کنید. تمرین جاندارپنداری را با عناصر موجود در طبیعت مانند انواع درختان و گیاهان نیز انجام دهید. در نمایش عروسکی و نیز در فیلم‌سازی انیمیشن و سینمای فانتزی، این فعالیت از اصلی‌ترین تمرین‌ها برای جان‌بخشی به اشیا و خلق شخصیت به حساب می‌آید. برخی از عروسک‌گردان‌ها در نمایش عروسکی به چنان مهارتی دست می‌یابند که به شیئی کاملاً بی‌جان و معمولی بر روی صحنه به‌عنوان پرسوناژی زنده عینیتی کامل می‌بخشند.

۴) ترک عادت‌ها و شکستن مرزبندی‌های کلیشه‌ای

ساعت ۷: بیدارباش؛ ساعت ۷.۱۰ استحمام؛ ساعت ۷.۳۰ صبحانه؛ ساعت ۷.۴۵ خروج از منزل، طی مسیر همیشگی تا محل کار و با وسیله همیشگی، در دسرهای روزمره، ناهار و شام طبق معمول و در ساعات معین و... این زندگی در چارچوبی است که قوانین امروزی برای ما مشخص کرده است. این روزمرگی باعث تخلیه ذهن و تبدیل انسان به موجودی ماشینی می‌شود. در این زندگی ایده‌های خلاقانه جایی ندارد و در تاریک‌خانه ذهن به فراموشی سپرده می‌شود. برای جلا دادن و غبارروبی گنجینه بیکران هوش، حکمت و خلاقیت، باید از حصار روزمرگی خارج شد و با شکستن مرزبندی‌های کلیشه‌ای پا به دنیای خلاقیت نهاد.

کنار گذاشتن عادات روزانه به معنی دست شستن از کار و زندگی نیست؛ بلکه فقط کافی است انسان شیوه انجام برخی از عادات خود را تغییر دهد. مثلاً عادت‌های غذایی، مسیرهای رفت‌وآمد روزانه، برنامه‌های موردعلاقه، دکوراسیون خانه و محل کار و... را عوض کرد یا برای چند ساعت یا چند روز برخی از عادت‌های شخصیتی خود مثل نوع حرف زدن، نوع لباس پوشیدن، آرایش مو و... را تغییر داد.

در فعالیت‌های ذیل، برای لحظاتی از دنیای عادت‌های معمول جدا شده، امکان تجربه کردن و متفاوت بودن از چیزی که همیشه بوده‌اید را پیدا می‌کنید. خارج شدن از این عادت‌های همیشگی باعث هرچه آماده‌تر شدن ذهن برای کشف و جذب ایده‌های خلاق خواهد شد.

۵) فعالیت

نام: جابه‌جایی

هدف: فاصله گرفتن از زندگی روزمره و باز کردن دریچه‌هایی تازه برای دیدن و حس کردن

شرح: گاهی برای خلق ایده لازم است که فضای خود را عوض کنید. عادی شدن آهنگی که همیشه گوش می‌کنید، خیابان و بوستانی که برای تفریح در آن قدم می‌زنید، شاید فرصت و فضای مناسبی برای یافتن ایده‌های جدید نباشد. یکی از راه‌های تحریک ذهن و هدایت آن به سمت ایده‌های خلاق تغییر فضا و چیدمان‌های جدید است. به سراغ آهنگی بروید که تابه‌حال گوش نداده‌اید، بوستان و خیابانی را انتخاب کنید که تابه‌حال در آن قدم زده‌اید. شاید لازم است کل فضای اتاق یا خانه‌تان را به هم بریزید و فضای جدید و رنگ‌بندی‌های جدیدی ایجاد کنید. گاهی این تغییر فضا و جابه‌جایی‌ها اولین گام‌ها به سمت خلاقیت به‌شمار می‌روند. گاهی لازم است که به محیطی آرام بروید، گاهی باید در دل یک جمع قرار بگیرید. تغییر در فضای همیشگی می‌تواند استارت اولیه ایده‌پردازی را بزند. تغییر فضا و محیط می‌تواند شما را در یافتن ایده کمک کند.

۶ فعالیت

نام: برگزاری مهمانی‌های موضوعی

هدف: ایجاد سرگرمی و نشاط، آشنا شدن با انواع فرهنگ‌ها، جدا شدن از عادت‌های زندگی روزمره

شرح: در این فعالیت که می‌تواند در جمع خانوادگی و یا دوستان انجام شود، افراد براساس فرهنگ‌ها و زندگی ملت‌ها یا اقوام مختلف عادات غذایی، زندگی و حتی خواب شبانه خود را تغییر می‌دهند و برای یک شبانه‌روز یا در طول مدت مهمانی رفتاری متفاوت در پیش می‌گیرند. این فعالیت را می‌توانید حتی در جمع خانواده سه یا چهار نفری خود هم انجام دهید. سعی کنید در حین مهمانی موضوعی، بسته به موضوع، از نوع پوشش و یا خوراکی‌های مرسوم همان منطقه استفاده کنید. به‌طور مثال، ششی را مانند سرخپوست‌ها لباس بپوشید، در چادر و فضای باز، مثلاً در حیاط خانه بخوابید، مانند فرهنگ سرخپوستی، برای خود اسم‌هایی از طبیعت انتخاب کنید و قوانین حفظ طبیعت سرخپوستی را قرائت کنید. فرهنگ‌هایی چون فرهنگ اسکیمویی، ژاپنی، عربی و... می‌تواند فضاهای خلاقانه‌ای را جهت فاصله گرفتن از فضاهای معمول روزمره ایجاد کند و به دوره‌می‌ها و مهمانی‌ها نشاط و سرگرمی ویژه‌ای ببخشد و باعث آشنایی با این فرهنگ‌ها شود.

۵) تنش‌زدایی

تنش‌زدایی یکی از راه‌کارهای آماده‌سازی ذهن برای کشف ایده است. انسان امروز، با توجه به حجم دغدغه‌ها و مشغولیت‌های زندگی، در طول روز دچار تنش‌های فراوانی

می‌شود که بر روی فعالیت طبیعی ذهن وی تأثیر منفی می‌گذارند و باعث مسدود شدن خلاقیت و راه‌های کشف ایده می‌شوند. از این رو، محدود کردن تفکراتِ آزاردهنده و تخلیه ذهن از دغدغه‌های روزمره زمینه‌ساز شکوفایی خلاقیت و ایده‌یابی در انسان است. به قول تارتانگ تولکو، معلم بودائی، آنگاه که بیاموزیم، چگونه بدن، تنفس و فکر را آرام کنیم، بدن ما سالم و فکر ما روشن و شفاف می‌شود و بر قدرت آگاهی ما، افزوده می‌شود (وجک، ۱۳۹۳: ۴۳).

البته گفتنی است که برخی اوقات ایده‌ها از لابه‌لای احساسات منفی انسانی مثل ترس، تردید و اضطراب جلوه می‌کنند اما تکرار و تداوم درازمدت چنین احساساتی جز مسدود کردن گیرنده‌های خلاقیت انسان ثمری ندارد.

یکی از راه‌های تنش‌زدایی دوری گزیدن از دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های روزانه است. برای این کار شیوه‌های متعددی وجود دارد. هرکس می‌تواند با توجه به خصوصیات شخصیتی‌اش شیوه مناسب خود را بیابد. اما معمولاً ساده‌ترین و مؤثرترین شیوه قرار گرفتن در وضعیتی رها، مثلاً دراز کشیدن روی چمن یا روی یک مبل راحت، تمرکز ذهنی و گذراندن لحظاتی بدون تلویزیون، روزنامه، رادیو، کامپیوتر و هر نوع کار روزانه است.

فعالیت ۷

نام: انتقال انرژی

هدف: کنترل استرس، آرام‌سازی بدن و ذهن

شرح: این تمرین یکی از فعالیت‌های عمومی برای کاهش استرس است و می‌تواند روزی یکی دو بار انجام شود تا بتوان تنش‌های درونی بدن را به حداقل رساند و به آرامش دست یافت. می‌توان این فعالیت را به همراه موسیقی آرامی انجام داد. هرچه بیشتر این فعالیت را تکرار کنید، اثربخشی آن بیشتر خواهد شد.

در ابتدا بر روی تنفس و دم و بازدم خود متمرکز شوید. سپس توجه خود را به پاهایتان معطوف کنید. به حسی که در پاهایتان جریان دارد توجه کنید، به گرما و رنگ آن‌ها و به وزن آن‌ها ببینید! نفس عمیقی بکشید و به همراه بازدم، حسی زیبا، گرم و آرامش‌بخش را در پاهایتان تصور کنید. دوباره پا دم و بازدم عمیق این حس گرم و آرامش‌بخش را از کف پا به سمت ساق پا و زانوهای حرکت دهید و سپس عدد «یک» را در ذهن خود ادا کنید. اجازه دهید این حس گرم و آرامش‌بخش به ماهیچه‌ها و استخوان‌های شما نفوذ کند و همچنان که در

بدن شما حرکت می‌کند به شما آرامش دهد. هر وقت که احساس کردید آمادگی دارید، نفس عمیق دیگری بکشید و تصور کنید که این حس به سمت کمر و بالاتنه‌تان در حرکت است. اکنون عدد «دو» را در ذهن خود تجسم کنید. با عمل دم و بازدم، این حس را به شانه‌های خود انتقال دهید و عدد «سه» را تجسم کنید. بگذارید این آرامش بدن شما را پر کند و از شانه‌ها به سوی بازوها و دست‌های شما حرکت کند. سپس با یک دم عمیق، این حس را به‌سوی سر خود هدایت کنید و عدد «چهار» را تکرار کنید. سپس اجازه دهید این حس تمام بدن شما را پر کند. اکنون عدد «پنج» را در ذهن خود تکرار کنید و تصور کنید که این حس آرامش‌بخش چندین برابر شده است. در نهایت آرامش در کل بدن جریان دارد. در این مرحله تصور کنید که تمامی فشارها و تنش‌ها با آن شسته می‌شود و از پاهای شما و یا نوک انگشتانتان خارج می‌شود. با دم و بازدم عمیق و منظم به خودتان چند دقیقه وقت بدهید تا از این حس آرامش‌بخش لذت ببرید.

فعالیت ۸

نام: بولینگ خشم

هدف: آرام‌سازی ذهن و تخلیه خشم، ایجاد تمرکز

شرح: این فعالیت وقتی انجام می‌شود که از کسی یا چیزی دلخور یا خشمگین هستید. در وضعیتی آرام و راحت بنشینید یا دراز بکشید. بر روی تنفس خود متمرکز شوید و بکوشید با دم و بازدم عمیق خود را آرام کنید. با تجسم خلاق خود را در یک سالن ورزشی بولینگ تصور کنید، مشکلات، خشم‌ها یا دلخوری‌هایتان را به‌عنوان موانعی که در پیش رویتان قرار گرفته است بچینید. حالا توپی خیالی را در فکر خود مجسم و به سمت موانع پرتاب کنید. همه خشم یا دلخوری‌تان را خالی کنید. ممکن است گاهی توپ به هدف نخورد یا همه موانع نیفتند و مجبور شوید این عمل را در ذهن خود تکرار کنید.

جالب است بدانید که برای کنترل و تخلیه خشم کودکان، یک بازی درمانی به نام برج خشم وجود دارد که در آن برای کودکان با قطعات جورچین (لگو) شیئی می‌سازند. سپس از آن‌ها می‌خواهند، درحالی‌که دلخوری و خشم خود را بیان می‌کنند یا فریاد می‌زنند، با یک توپ آن را هدف بگیرند و بزنند.^۱ در طبیعت و در محیط باز می‌توان همین کار را با

۱. برای اطلاعات بیشتر به کتاب برگزیده‌ای از روش‌های بازی‌درمانی، نوشته چارلز شفر و هایدی کداسن با ترجمه سوسن صابری و پیروش وکیلی از انتشارات ارجمند مراجعه کنید.

چیدن چند تکه سنگ بر روی هم و ضربه زدن به آنها در حین ابراز گفتاری خشم انجام داد. ولی تجسم خلاق فعالیت بولینگ خشم همان تأثیر اجرای بیرونی را دارد.

فعالیت ۹

نام: آرامسازی فکر

هدف: جلوگیری از افکار پراکنده، ایجاد تمرکز

شرح: نویسنده کتاب تفکر خلاق، رها و آرامسازی را به معنی متوقف کردن افکار نمی‌داند؛ چراکه از نظر او متوقف کردن فکر به همان اندازه مشکل است که بخواهید جلوی نفس کشیدن خود را بگیرید. دو راه‌کاری که وی برای آرامسازی فکر و به‌نوعی غیرفعال کردن آن ارائه می‌دهد، شمردن اعداد (محاسبه ذهنی) و تجسم خلاق است.

در روش محاسبه، ذهن را بسیار آزاد و راحت گذاشته و با هر تنفس، فکری را که در ذهن می‌آید با یک عمل ریاضی یا فقط شمردن اعداد به‌صورت پشت سر هم یا معکوس کنار می‌زنید. قرار نیست درگیر فکری شوید که به ذهنتان خطوط کرده است. سعی کنید با شمردن اعداد از آن بگذرید.

در روش تجسم آسمان آبی و پهناوری در ذهن است که هر فکر مانند پرندهای در این آسمان آبی به شما نزدیک می‌شود و بالای سر شما پرواز می‌کند سپس بدون آن‌که آن را متوقف کرده یا به آن بپردازید، اجازه می‌دهید از بالای سر شما بگذرد و در فضای بی‌انتهای آبی ناپدید شود. با این روش از نزدیک با افکار خود برخورد می‌کنید و یاد می‌گیرید که چگونه در کنار افکارتان بمانید بدون آن‌که دخالتی در چگونگی آن‌ها بکنید و یا به تجزیه و تحلیل آن‌ها بپردازید (وُجک، ۱۳۹۴: ۵۱-۵۰).

۶) فکر کردن به موضوع در مرز خواب و بیداری

قبل از خواب بر قالیچه تخیل سوار شوید و به دنیای خلاقه ایده‌ها پرواز کنید! بسیاری از متخصصان معتقدند که ایده‌های خلاق در حین خواب و بیداری به سراغ آدم می‌آیند. زمانی که مغز از درگیری‌های روزمره دور می‌شود و خود را برای ورود به دنیای رازآلود خواب آماده می‌کند، بهترین زمان برای فکر کردن در مورد موضوعی خاص و خلق ایده است. اما این خطر وجود دارد که با به خواب رفتن فرد ایده‌ها در پس ذهنش گم شوند و پس از بیداری فراموش شده باشند. برای پرهیز از این مسئله توصیه می‌شود قلم و کاغذی در کنار خود داشته باشید و ایده‌ها را در چند کلمه یا عبارت یادداشت کنید.

رولو می، روان‌شناس و نظریه‌پرداز امریکایی ماجرای جالبی را درباره‌ی یکی از استادان برجسته‌ی نیویورک نقل می‌کند که او مدتی در جست‌وجوی فرمول شیمیایی مخصوصی بود، اما توفیقی به‌دست نیاورد. یک شب هنگامی که خوابیده بود خوابی می‌بیند که در آن فرمول مذکور ساخته می‌شود و در مقابل او نشان داده می‌شود. او از خواب بیدار می‌شود و در تاریکی با حالتی هیجان‌زده آن را روی تکه‌ای دستمال کاغذی یادداشت می‌کند. یعنی تنها چیزی که دم دستش بود. اما روز بعد نتوانست متن خط‌خطی خود را بخواند. شب‌های دیگر پس از آن وقتی به رختخواب می‌رفت ذهنش را روی همان خواب متمرکز می‌کرد به امید آنکه دوباره آن خواب را ببیند. خوشبختانه پس از چند شب خواب دید و آن فرمول را برای همیشه یادداشت کرد. این همان فرمولی بود که برای یافتنش تحقیق می‌کرد و برایش جایزه نوبل دریافت کرد (می، ۱۳۹۵: ۴۹).

۷) بازی کردن با کودکان

ازآنجاکه اوج خلاقیت انسان در دوران کودکی است، یکی از راه‌کارهای بازگشت به گذشته ارتباط برقرار کردن با دنیای کودکان و تمرین کودکی است؛ تمرین به یاد آوردن کودکی و دنیای خلاقیتی که به‌مرورزمان به فراموشی سپرده شده است. به قول پابلو پیکاسو^۱ «هر کودکی هنرمند است. مسئله این است که چگونه پس از اینکه بزرگ شد، هنرمند باقی بماند.» (کامرون، ۱۳۷۹: ۳۸). آنتوان دوستن اگزوپری، نویسنده فرانسوی، در داستان بسیار مشهور خود، شازده کوچولو این موضوع را در عبارت مشهوری بیان می‌کند: فقط بچه‌ها می‌دانند دنبال چه هستند.

بازی با کودکان، توجه به نقاشی‌ها و نوع نگاه آنان به دنیای اطراف و ذهن سیال و خلاقشان باعث هرچه نزدیک شدن به دنیای از دست‌رفته کودکی و نزدیک شدن به فضای ذهنی آنان خواهد شد. بازی کردن با اسباب‌بازی‌های مختص کودکان یا وقتی را صرف ساختن اسباب‌بازی‌های ساده مثل موشک کاغذی، فرفره، پوپو، بادبادک و... کردن منطق و فضای کودکی را به دنیای ذهنی هنرمند نزدیک می‌کند.

در شرایطی که هنر شما در رابطه با کودکان و برای آن‌هاست، در میان گذاشتن ایده‌ها و موضوعات و شکل هنری کارتان با کودکان به شکل بازی و سرگرمی این امکان را به شما خواهد داد که از نظر و میزان توجه کودکان نسبت به ایده‌هایتان آگاه شوید.

1. Pablo Picasso (1881–1973)

برای خواندن

شازده کوچولو

شازده کوچولو، شرح سفر پسرک مرموزی از یک سیاره بسیار کوچک به زمین است. در این سفر فانتزی، شازده کوچولو، از سیاره‌های کوچک متعددی بازدید می‌کند و در هریک با آدم‌بزرگ‌های عجیب‌وغریبی ملاقات می‌کند که در چنبره عادت و اعمال بی‌معنی خود گرفتارند. اگرچه او، در قالب مرشدی خردسال خلبانِ راوی قصه و بدیلِ خود نویسنده- را به سمت دیدن با چشم دل هدایت می‌کند، اما به‌طور ضمنی خود نیز می‌آموزد که ارزش هر چیزی به‌قدر زمانی است که صرف آن می‌کنیم. در این سلوکِ ثانوی، این روپناه است که چشم دل شازده کوچولو را باز می‌کند.

در رمان مفاهیم فلسفی متعددی مطرح می‌شود، اما اصلی‌ترین مفهوم همانا دعوت به داشتن نگاهی خلاقانه است. راوی داستان تعریف می‌کند که در کودکی تصویر یک مار بوآ را کشیده که فیل بزرگی را بلعیده بود. آدم‌بزرگ‌ها اما آن را یک کلاه می‌دیدند و به‌این‌ترتیب او را از کشیدن نقاشی منع و به آموختن ریاضی و جغرافی تشویق کرده‌اند. این بلایی است که آموزش‌های رسمی مبتنی بر حفظ مجموعه‌ای از اطلاعات و محفوظات به‌تدریج بر سر ذهن خلاق و کنجکاو کودکان می‌آورد.

فعالیت ۱۰

نام: سفر به دنیای کودکی

هدف: یادآوری و بازگشت به خاستگاه‌های کودکی

شرح: همگام با ایده‌پردازی بکوشید به فضای کودکانه رجوع کنید. عده‌ای از کارشناسان معتقدند که دوران کودکی به خاطر آزادی عمل و به خاطر اینکه کودک هنوز وارد چارچوب‌های زندگی و درگیر مناسبات روزمره نشده است، از درخشان‌ترین دوران برای آفرینش و بروز خلاقیت است. جهت ایده‌یابی هرچه خلاق‌تر می‌توانید به سراغ فضاها و چیزهایی بروید که کودکی را برایتان زنده می‌کند. مانند موسیقی، شعر، فضای خانه مادر بزرگ یا کوچه و پس‌کوچه‌های دوران کودکی که دوست داشتید. خاطره‌های کودکی‌تان را زنده کنید. از طرف دیگر، ممکن است بخشی از فعالیت‌ها به کودکی خودتان ربطی نداشته باشد ولی از آنجاکه به دوران کودکی مربوط است علاوه بر بیدار کردن کودک درون، دروازه‌های کشف ایده را می‌گشاید.

فعالیت ۱۱

نام: پرسش‌های دنیای کودکی

هدف: تقویت ساده دیدن، از دریچه ذهن کودکی دیدن

شرح: گاه پرسش‌های ساده‌ای که از خاستگاه کودکی و ذهن آزاد کودکان می‌آید می‌تواند راه را برای کشف و پرورش ایده‌ای باز کند. اختراع دوربین فوری پولاروید از سؤال دختر کوچک ادوارد لند ناشی شد که پرسیده بود: چرا باید برای ظاهر شدن عکس صبر کرد (عابدی، ۱۳۸۳: ۱۹). گاهی پرسش‌های کودکانه از یک مسئله می‌تواند تفکربرانگیز باشند و راه‌های جدیدی را بگشایند. اگر توانایی آزادسازی ذهن و پا وارد شدن به فضای کودکانه را ندارید، می‌توانید طرحتان را با کودکان در میان بگذارید و پرسش‌ها و نظرات آن‌ها را درباره آن جویا شوید. از کنار این پرسش‌ها به‌سادگی نگذرید و سعی کنید بهترین بهره را از آن‌ها ببرید. کودکان گاهی از زوایایی به موضوع می‌نگرند که دیدن از آن زاویه برای بزرگسالان غیرممکن است. شاید اغراق نباشد که بگوییم کودکان حتی نامریی‌ها را نیز می‌بینند.

۸) مثبت‌اندیشی

دو فرد با شرایط یکسان از نظر زیست‌محیطی، سن و جنسیت ممکن است که در شرایط ثابت عملکرد متفاوتی داشته باشند. یکی با از دست دادن کارش با ایده‌ای خلاق برای رسیدن به کار می‌رسد ولی دیگری ساعت‌ها با شبکه‌های اجتماعی و یا تلویزیون وقت می‌گذراند. درواقع، نفر اول از دست دادن کارش را شانس برای به دست آوردن می‌داند و نفر دوم با از دست دادن به انتهای راه می‌رسد و به قول معروف فکر می‌کند فاتحه‌اش خوانده است و اصولاً تقدیر و سرنوشت با او یار نیست. درحالی‌که تقدیر و سرنوشت هر فردی از فکر، عمل، عادت، شخصیت و منش او ناشی می‌شود. به قول چارلز رید، رمان‌نویس قرن نوزدهم، «فکر را بکارید، عمل را درو کنید، عمل را بکارید و عادت را درو کنید. عادت را بکارید و شخصیت و منش را درو کنید. شخصیت و منش را بکارید، سرنوشت و تقدیر را درو کنید.» (وُجک، ۱۳۹۴: ۳۳).

مثبت‌اندیشی باعث می‌شود فرد با ذهن و تفکری بدون تنش و با نیروی امید به سراغ مسائل برود و همین امر در اولین گام بزرگ‌ترین قفل‌ها را برایش باز می‌کند و شرایط ذهنی را برای جذب و ایده‌یابی‌های خلاق می‌گشاید.

فعالیت ۱۲

نام: من خلاق هستم

هدف: تقویت خودباوری، اعتماد به خود و عزت نفس

شرح: خلاقیت از کودکی در فطرت آدمی وجود دارد ولی رفته رفته با پذیرفتن قوانین و چارچوب‌های زندگی روزمره به دست فراموشی سپرده می‌شود و فرد به این باور می‌رسد که ایده‌های خلاقانه ندارد. خودباوری و باور به اینکه خلاقیت در ضمیر ناخودآگاه همه افراد وجود دارد، نخستین گام در بیدار کردن این مهارت است. پس کافی است این نخستین گام را برداریم. استفاده از جملات تأکیدی مثبت یکی از ساده‌ترین تکنیک‌هایی است که فرد را به مثبت‌اندیشی هدایت می‌کند. باید هر روز با تکرار جملات تأکیدی و به‌خصوص جمله «من آدم خلاق هستم» اعتماد به نفس خود را تقویت کند. گاه پیش می‌آید که در مقابل این عبارت ذهن خودآگاه فرد به او یادآوری می‌کند که تو آدم احمقی هستی که باور داری خلاق... در اولین گام باید با تکرار عبارت «من خلاق هستم» ذهن خودآگاه و منتقد را به این باور رساند. ناپلئون هیل معتقد است: «تفکر و تمرکز روی هر چیزی سبب اتفاق افتادن همان چیز می‌شود. پس به چیزهای خوب فکر کنید.» (ویجک، ۱۳۹۴: ۷۳).

آیا می‌دانید ...

به اعتقاد محققان، در یک جلسه کافی است یک نفر نظرش را دو بار تکرار کند تا بعدها حضاران نظر او را به‌عنوان برنامه یا موضوع اصلی جلسه به یاد بیاورند - حتی یادشان نمی‌ماند چه کسی اول این موضوع را پیش کشید. پس ارزشش را دارد که دفعه بعدی که در یک نشست شرکت کردید و موضوع مهمی برای بحث داشتید، این نکته را به یاد بیاورید (نیکسون، ۱۳۹۳: ۲۹).

فعالیت ۱۳

نام: نگارش سه صفحه صبحگاهی

هدف: تقویت انرژی مثبت، تنش‌زدایی، شناخت ناخودآگاه

شرح: نگارش سه صفحه صبحگاهی پیشنهادی است از جولیا کامرون، فیلم‌نامه‌نویس آمریکایی و نویسنده کتاب «راه هنرمند». وی نوشتن این سه صفحه صبحگاهی را راهی برای تخلیه ذهنی از افکار منفی و آزادسازی ناخودآگاه و یک شروع خوب و بدون تنش می‌داند. در این فعالیت فرد باید به مدت ۱۲ هفته پس از بیدار شدن از خواب سه صفحه

کامل بدون زیاد و کم کردن این مقدار بنویسد. کیفیت نوشته اصلاً مهم نیست. قرار نیست متن ادبی نوشته شود. ممکن است از خوابی که فرد دیده و یا روزمرگی‌هایی که درگیرش است و کارهای روزانه و دغدغه‌هایش بنویسد. درعین حال، به قول این هنرمند، «صفحات صبحگاهی قابل مذاکره نیستند.» (کامرون، ۱۳۷۹: ۲۷) یعنی بدون هیچ عذر و بهانه‌ای باید هرروز ملزم به نوشتن آن‌ها بوده و در نوشتن و یا برای کمتر نوشتن نباید طفره رفت.

فعالیت ۱۴

نام: دیدن ارزش‌ها (تمرین موفقیت روزانه)

هدف: مثبت‌اندیشی و یادآوری نکات مثبت در زندگی، تقویت ذهنی اهداف

شرح: این فعالیت یک نوع مراقبه است که می‌توانید قبل از شروع فعالیت یا روز خود آن را انجام دهید. فعالیت را با ۳ نفس عمیق شروع کنید. با هر دم، تنش‌های بدن خود را حس کنید و با هر بازدم، آن‌ها را از بدن خارج کرده و به‌جایشان حس آرامش، عشق و صلح را جایگزین کنید. برای این منظور می‌توانید تصاویری را که برایتان معنای عشق، صلح و آرامش را تداعی می‌کند، در ذهن مرور کنید. ویژگی‌های خود واقعی‌تان را تصور کنید. خود را تصور کنید که در قالب خود واقعی‌تان، روز را سپری می‌کنید. سپس پنج خصوصیت مثبت و ارزش اصلی خود را مرور و آن‌ها را تجسم کنید. در گام بعد، بکشید خود را موقعیت‌ها و آثاری که در حال خلق آن‌ها هستید، ببینید. زندگی حرفه‌ای که انتظارش را می‌کشید، تجسم کنید. به سراغ آرزوهای بزرگ خود بروید و هرروز پررنگ‌تر از روز قبل آن‌ها را در ذهن خود مرور کنید. در پایان روی همه چیزهای مثبتی که در حال حاضر دارید متمرکز شوید و از خالق هستی سپاسگزاری کنید. در آخر نیز با سه نفس عمیق، فعالیت را پایان دهید. این بار بگذارید هر دم، شما را بالترژی پر کند و هر بازدم، شما را برای دریافت انرژی بیشتر آماده کند!

فعالیت ۱۵

نام: پرسش‌های انرژی‌بخش

هدف: یادآوری نعمت‌ها و داشته‌ها، ایجاد احساس خشنودی

شرح: هرروز صبح سؤال‌های انرژی‌دهنده‌ای از خود بپرسید. این پرسش‌ها حالت مثبتی را در شما ایجاد می‌کند. مانند چه کسی یا چه چیزی باعث شده که من در زندگی احساس کنم از همه خوشحال‌ترم؟ چه چیزی باعث شده که احساس کنم ثروتمند، قوی،

پرانرژی و توانمند هستیم؟ قابل ذکر است که این سؤالات انرژی‌زا در واقع در شرایطی است که فرد از خود احساس رضایتمندی دارد و قرار است آن را تقویت کند. گاه سلامتی و یا زندگی آرام نشانی از ثروت است و هیچ رابطه‌ای با ثروت ندارد. مهم این است که هنگام پاسخ دادن به این سؤالات، بکوشید تصویر روشنی از آنچه به آن فکر می‌کنید ایجاد کرده و سپس آن را تقویت و بزرگ‌نمایی کنید. برای مثال، وقتی به این سؤال فکر می‌کنید که چه چیزی باعث خوشحالی من در زندگی شده است، رنگ‌ها را شفاف‌تر، صداها را بلندتر و حس‌ها را قوی‌تر کنید و وقتی که پاسخ هر سؤالی را داده و به سؤال بعد فکر می‌کنید، نگرش‌تان به‌طور کلی بهبود می‌یابد و در نهایت آماده می‌شوید تا روز خوبی را شروع کنید!

۹) دستگیری ایده‌های فراری با یادداشت‌برداری

گاهی ایده‌ها بسیار فرار هستند به خصوص آنهایی که به‌ناگاه و وحی‌گونه به ذهن‌تان خطور می‌کنند؛ گاهی به ایده درخشانی دست می‌یابید که بلافاصله به آن نیاز ندارید یا برایش کاربردی پیدا نمی‌کنید، یا فرصت و امکان عملی ساختن فوری آن را ندارید؛ در این مواقع، اگر ایده را رها کنید، از گوشه ذهنتان پاک می‌شود و از خاطر می‌رود. حتی درخشان‌ترین ایده‌ها نیز در معرض چنین خطری قرار دارند و با رها کردنش به‌دست فراموشی سپرده می‌شود و همیشه این خطر وجود دارد که این ایده درخشان در پس ذهن محو و فراموش شود. بنابراین، مهم‌ترین نکته در مورد یک ایده جدید این است که بلافاصله آن را ثبت کنید. یادداشت‌برداری، ضمن اینکه امکان ثبت ایده‌ها را فراهم می‌کند، خود یکی از عوامل انگیزشی برای یافتن ایده‌های تازه است. وقتی خود را ملزم به ثبت ایده‌ها می‌کنید، ناخودآگاه شاخک‌های ذهن خویش را فعال نگاه می‌دارید تا به دنبال ایده‌های تازه بگردد. درعین‌حال، نوشتن یادداشت‌ها و خاطرات روزانه، ثبت افکار، آرزوها، دغدغه‌ها و مشکلات، علاوه بر روشن ساختن جوانب مسائل به تخلیه حسی و عاطفی فرد کمک می‌کند و باعث آرامش ذهنی می‌شود.

در بسیاری از دستورالعمل‌های آموزش خلافت، یادداشت‌برداری از ایده‌ها و ثبت آن‌ها در یک دفترچه کوچک و قابل حمل توصیه شده است. در مورد هنرمندان و فعالان عرصه تولید و آموزش هنری نیز این امر از ضروریات است. لئوناردو داوینچی وقتی از خانه بیرون می‌رفت دفترچه‌ای به کمر بندش می‌بست و معتقد بود که یک هنرمند باید

همیشه آماده کشیدن طرح‌های اولیه باشد. از این هنرمند حدود ۲۵ دفترچه با حدود ۷۰۰ صفحه باقی مانده است. (پوپ آبرن و پوپ بویس، ۱۳۹۰: ۸)

همیشه به اندازه‌ای کاغذ به همراه داشته باشید که برای نوشتن در هر لحظه‌ای کم نیابید. «دیوید هاکنی، هنرمند، جیب‌های کت خود را طوری خیاطی کرده بود تا بتواند دفترچه‌هایی را در آن جا دهد. و یا آرتور راسل، موسیقیدان، دوست داشت لباس‌هایی با دو جیب در جلوی آن بپوشد تا بتواند آن‌ها را با انبوهی از برگه‌های نت موسیقی پر کند.» (کلون، ۱۳۹۲: ۱۸).

نسبت به اینکه به سمت هنرهای تجسمی و طراحی گرایش دارید و یا نویسندگی دفترچه‌ای تهیه کرده و سعی کنید ایده‌هایی که به ذهنتان می‌رسد در آن طراحی کرده و یا بنویسید. در عین حال دفتری برای روزنوشت‌ها و خاطرات خود داشته باشید.

با توسعه فناوری‌ها، امروز وسایل بیشتری برای ثبت ایده‌ها در دسترس است. از ضبط صوت‌های کوچک تا دوربین‌ها و حتی گوشی‌های تلفن همراه. تلفن‌های مجهز و هوشمند امروزی، در فعالیت‌های رسانه‌ای انقلابی شگرف ایجاد کرده‌اند و بسیاری از لحظه‌های ناب به کمک آن‌ها شکار می‌شود. اگر با این قبیل وسایل راحت‌تر هستید، اشکالی ندارد، به جای دفترچه یادداشت از آن‌ها استفاده کنید، اما مراقب باشید که وجود آن‌ها شما را حتماً به ثبت ایده‌ها ملزم کند. گفتیم که یکی از مزایای دفترچه یادداشت ملزم ساختن فرد به جست‌وجو و ثبت ایده‌هاست، یک دفترچه یادداشت مرتباً به ما یادآوری می‌کند که ایده‌هایمان را ثبت کنیم و شاخک‌های ذهنمان را به جنبش وامی‌دارد، ببینید آیا تلفن همراهتان شما را ملزم به این کار می‌کند یا خیر. اگر نه، از دفترچه یادداشت غافل نشوید!

فعالیت ۱۶

نام: یادداشت‌برداری از ایده‌های خلاق در زندگی روزمره

هدف: توجه به ایده‌های خلاق در زندگی روزمره، ایجاد بستری مناسب جهت ایده‌پردازی خلاق

شرح: در این فعالیت سعی کنید از ایده‌های خلاق زندگی روزمره در زمینه‌های مختلف، از آشپزی گرفته تا ساختن یا تعمیر ملزومات ساده خانه، پرورش گل و گیاه، تمیزکاری‌ها، استفاده از وسایل دورریختنی که امروز و به یمن زندگی شهری و زندگی مصرفی به‌وفور در دوروبرتان وجود دارد، یادداشت بردارید. امروزه، در پایگاه‌های الکترونیکی و در

شبکه‌های اجتماعی انبوهی از ایده‌های خلاق در زمینه‌های مختلف آموزش داده می‌شود، در کنار دفترچه یادداشت، می‌توانید حاصل وبگردی‌هایتان را در این زمینه در پوشه‌ای تحت عنوان ایده‌های خلاق در رایانه شخصی خود ذخیره کنید. مرور این گنجینه همچون ورق زدن یک آلبوم عکس، تا تماشای یک مجموعه فیلم قدیمی می‌تواند الهام‌بخش شما در یافتن ایده‌های تازه باشد. با مرور این راه‌کارهای پیشنهادی، هر لحظه از خودتان بپرسید که اگر قرار بود شما چنین کاری را انجام دهید یا اگر شما با چنین مشکلی روبه‌رو می‌شدید، چه می‌کردید؟ در این فعالیت، انجام این بخش دوم، یعنی این تفکر نقادانه و خلاق بسیار مهم است و شما را به سمت شیوه‌های خلاق ایده‌یابی هدایت می‌کند.

فعالیت ۱۷

نام: یادداشت‌برداری از ایده‌های خلاق هنری

هدف: توجه به ایده‌های خلاق هنری و جمع‌آوری آنها

شرح: در این فعالیت نیز مانند فعالیت قبلی به جمع‌آوری ایده‌های خلاق می‌پردازیم، منتها این بار با جست‌وجو در زندگی و آثار هنرمندان. در دوره‌های مختلف هنری و تاریخ هنر، کدام ایده‌های خلاق فضای هنری را تغییر داده و «ایسم‌هایی» به وجود آورده است؟ به‌طور مثال، از خود بپرسید که در کار و زندگی پیکاسو چه اتفاقی می‌افتد که در سن ۷۰ سالگی سعی می‌کند عین کودکان طراحی و نقاشی کند؟ بتهوون چگونه با وجود محروم شدن از نعمت شنوایی همچنان شاهکارهای خود را خلق می‌کند؟ توجه به فرایند خلق آثار هنری همچون نقشه‌گنجی ما را به ایده‌های خلاقانه نزدیک می‌کند.

فعالیت ۱۸

نام: تابلو یا شاخه ایده‌های خلاق

هدف: یادآوری ایده‌های خلاق، در برابر چشم بودن روزانه آنها

شرح: بهتر است ایده‌های خلاق را که یافته‌اید، به‌غیراز دفترچه یادداشت، جایی در برابر دید، مثلاً روی یک تابلوی اعلانات کوچک بگذارید. این تابلوی اعلانات را می‌توانید با عکس‌های خلاق انگیزه‌بخش یا جملات مثبت تأکیدی تزئین کنید. ایده‌هایی که می‌خواهید دم دست‌تان باشد، یا اجرای آنها اولویت دارد، در محلی از تابلو بگذارید که هرروز دیدن روزانه اولویت اجرای آنها را یادآوری کند. برای تهیه این تابلو می‌توانید از یک تابلوی اعلانات معمولی، یک تخته وایت برد یا تخته‌سیاه یا حتی وسایلی غیرمعمول

مثل یک شاخه خشک درخت استفاده کنید؛ شاخه‌ای که در یک گلدان با ملاط سیمانی ثابت شده است و هرروز یادداشت‌های خود را به آن می‌آویزید. برای دسته‌بندی ایده‌ها نیز می‌توانید از مقواهای رنگی مختلف استفاده کنید.

فعالیت ۱۹

نام: مستندسازی مراحل خلق اثر

هدف: ثبت مراحل خلق ایده برای پروژه‌های آتی، جذب مخاطب، تهیه آرشيو هنری
شرح: ثبت مراحل و فرایند تولید آثار می‌تواند بسیار مفید باشد. فرایند خلق یک اثر هنری علاوه بر اینکه می‌تواند مخاطبین بی‌شماری داشته باشد، یک فرایند آموزشی برای مبتدیان و هنرجویان به حساب می‌آید. از طرف دیگر، ثبت همین فرایند می‌تواند انگیزه و بستری برای یافتن ایده‌های تازه به حساب آید. شما می‌توانید این مستندات را در آرشيو شخصی خود نگهداری کنید و یا از طریق شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید و مخاطبین زیادی به دست آورید. مقایسه کنید بین یک تابلو نقاشی که به صورت محصولی نهایی به نمایش درمی‌آید با همان تابلو که به همراه فرایند تولیدش در معرض دید عموم قرار می‌گیرد. کدام یک مخاطب بیشتری جلب می‌کند؟ امروزه، پشت‌صحنه فیلم‌های زنده یا انیمیشنی و... به همان اندازه خود فیلم، یا حتی بیشتر، مخاطب و علاقه‌مند دارد.

۱۰) چاهتان را پر کنید!

اگر تصور کنیم که ایده‌های خلاقانه مانند جرعه‌ای آب خنک است که از چاهی در درون خود بیرون می‌کشیم، پس باید همواره و در هر لحظه به فکر پر کردن و تغذیه این چاه باشیم تا مبادا خشک شود. «درواقع به‌عنوان یک هنرمند باید دریابیم که مسئولیت در حفاظت از این محیط‌زیست هنری بکوشیم. اگر به حفظ و نگهداری آن توجه نکنیم، چه بسا چاه ما تهی و راکد و مسدود شود.» (کامرون، ۱۳۷۹: ۳۹).

«فسیل شدن» اصطلاحی است که معمولاً برای هنرمندهایی به کار می‌رود که به انسداد هنری رسیده‌اند، سرچشمه ایده‌یابی خلاقشان خشکیده، در حرفه‌شان به‌نوعی به تکرار می‌افتند و کارشان جذابیت‌ها و تازگی‌های لازم را از دست می‌دهد. این هنرمندان از پرورش ذهنی و قابلیت‌های خود دست برداشته و با زمان جلو نمی‌روند و آثارشان نمی‌تواند به‌صورت زنده و پویا ادامه داشته باشند. از این‌رو، هر فرد به‌خصوص یک هنرمند، باید در طول مسیر هنری خود به داشته‌هایش اکتفا نکند و همواره به فکر پر

کردن چاهی باشد که ایده‌های خلاقه‌اش از آن سیراب می‌شوند. مطالعه، تماشای فیلم، دیدن آثار تاریخی، و هنری، ارتباطات اجتماعی، جلو رفتن با فناوری روز دنیا و... می‌تواند بر پرآبی و خشک نشدن این چاه کمکمان کند. خارج از این فعالیت‌های عمومی برای هر گروه از هنرمندان این چاه یک‌جور پرآب‌تر می‌شود. مثلاً اگر عکاس هستید، «یک آرشيو عکس خوب، اساس حرفه‌ای بودن شماست، عکاسی دیجیتال این امر را ساده می‌کند... یک آرشيو تصویری خوب، منبع مفیدی برای به تصویر کشیدن ایده‌ها برای آثار بعدی‌تان است.» (وایت، ۱۳۹۲: ۹۶).

فعالیت ۲۰

نام: قاییدن هنرمندانه

هدف: جمع‌آوری ایده‌های خلاق

شرح: جیم جارموش^۱ فیلم‌ساز آمریکایی معتقد است: «از هر جایی که طنین الهام شنیده می‌شود یا تخیل شما را بارور می‌کند، دزدی کنید. فیلم‌های قدیمی، فیلم‌های جدید، موسیقی، کتاب‌ها، نقاشی‌ها و آثار هنری، عکس‌ها، شعرها، رؤیاها، گفت‌وگوهای اتفاقی، معماری، پل‌ها، علائم خیابان‌ها، درختان، ابرها، فواره‌ها، نور و سایه‌ها را ببینید و حریصانه در خود فرو برید. تنها چیزهایی را برای دزدیدن انتخاب کنید که مستقیم با روح شما سخن می‌گویند. اگر چنین کنید، کار (و دزدی) شما معتبر و قابل‌اعتماد خواهد بود.» (کلون، ۱۳۹۲: ۱۲). در این نقل‌قول هوشمندانه دو نکته مهم وجود دارد: نخست آنکه هنرمند نمی‌تواند بدون توجه و تأثیر از فضای اطراف و اطلاعات هنری و اجتماعی‌اش دست به خلق بزند؛ و دوم آنکه اقتباس از همه آنچه می‌تواند بر فرد تأثیر بگذارد و دست‌مایه خلاقیت برای فرایند خلق هنرش فراهم کند منحصر به آن فرد است و قطعاً این منابع الهام‌دهنده در هر فرد با فرد دیگر بسیار متفاوت است و براساس درونیات او شکل می‌گیرد. در اینجا است که هر فرد، با آنکه به قول جارموش می‌دزدد، درنهایت اثری خلق می‌کند که با آثار دیگر فرق و فرسنگ‌ها با کپی یا تقلید فاصله دارد. به‌طور مثال، در مسابقات یا جشنواره‌های هنری گاه با یک موضوع مشخص کارهای بسیار متفاوتی از هنرمندان دیده می‌شود. با آنکه منبع اصلی الهام یک‌چیز واحد بوده ولی با درونی‌سازی و شخصی کردن سوژه هر هنرمند فضای مطلوب خود را ارائه می‌دهد.

1. Jim Jarmush (1953 -)

فعالیت ۲۱

نام: شجره‌نامه هنری خود را بسازید!

هدف: شناخت هنرمندان موردعلاقه

شرح: شجره‌نامه هنری مانند شجره‌نامه فامیلی، ساختاری درختی است که از بدنه‌ای اصلی به سمت سرشاخه‌های متعدد گسترش می‌یابد و تمامی افراد خاندان را دربر می‌گیرد. در شجره‌نامه هنری نیز شما نمی‌توانید به‌عنوان یک هنرمند تاریخ هنری و تمامی هنرمندان را دقیق بشناسید. پس بهتر است چند هنرمند یا متفکر محبوبتان را که با آنها و آثارشان احساس نزدیکی بیشتری دارید، انتخاب کنید، تمامی آثار و زوایای زندگی هنری و شخصی‌شان را بشناسید و آنها را در سرشاخه‌های اصلی درخت‌تان قرار دهید. مطالعه روی آثار هنرمندان و نویسندگان موردنظر به‌نوعی ساخت درختی است که آرام‌آرام از آن بالا می‌روید تا به سرشاخه خود برسید. کارآموزی از هنرمندان و استادان اهل فن گام‌های نخستین است که برای شکل‌گیری شخصیت هنری خود انجام می‌دهید. سعی کنید شجره‌نامه هنری خود را نزدیک دست‌تان داشته باشید شاید با آویزان کردن تصاویر، نوشته‌ها و یا آثار این هنرمندان در اطرافتان اصالت وجودی که باید در مسیر خود احساس کنید را در شما به وجود آورد.

فعالیت ۲۲

نام: دفترچه خاطرات حسودی‌ها

هدف: شناخت نوع حسد و پیدا کردن ایده‌های خلاق در آثار هنری

شرح: این تصویر جمعی وجود دارد که حسادت چیز خیلی بدی است و از کودکی در موردش هشدار می‌دهند. از این‌رو، وقتی این حس از درونمان به وجود می‌آید تمایلی به بررسی و شکافتن آن نداریم. از نظر جولیا کامرون، نویسنده و مربی بازیابی خلاقیت، حسد عالی‌ترین نشانه برای شناخت خلاقیت مسدود شده است (کامرون، ۱۳۷۹: ۲۱). معمولاً با نپرداختن به این حس فقط خجالت و یا عذاب وجدان را تجربه می‌کنیم. درحالی‌که اگر با نگاه دیگری به حسادت بنگریم ممکن است به این نکته برسیم که حسادت‌هایمان خواسته‌ها و آرزوهای ما را نشان می‌دهد. با این نگاه متفاوت، درواقع چیزهایی هستند که در زندگی برایمان مهم‌اند و باید به آنها بپردازیم. درواقع، حسادت‌های ما مجموعه‌ای از سرخ‌هایی هستند که ما را به خواسته‌ها و کارهایی که باید انجام بدهیم می‌رساند. از این‌رو، داشتن دفترچه خاطراتی برای حسادت‌هایمان به ما این

فرصت را می‌دهد که این حس را موردبررسی قرار داده و خواسته‌هایمان را پیدا کنیم. به کدام هنرمند حسادت می‌کنیم و دوست داشتیم جای وی باشیم؟ این فعالیت می‌تواند برای شجره‌نامه هنری‌مان (فعالیت قبلی) نیز بسیار کمک‌کننده باشد. در این فعالیت به سراغ هنرمندهایی بروید که بیشتر حس حسادت را در شما برمی‌انگیزند و چیزی را که باعث حسادت‌تان می‌شود موردبررسی قرار دهید و در موردش بنویسید.

۱۱) تمرکز

تمرکز پایه و اساس درست انجام کار و ایده‌یابی خلاق است. خیلی از مواقع، به خاطر مشغله‌های شخصی یا حرفه‌ای، فکر آدم به هزار جا می‌رود و نمی‌تواند متمرکز شود. در این مواقع، معمولاً به‌جای نظم دادن در کارها و اولویت‌بندی آن‌ها به‌هم‌ریختگی وجود دارد و ذهن نمی‌تواند در یک‌لحظه آرام و قرار بگیرد و فقط روی کاری که در حال انجام آن است، متمرکز شود. درعین‌حال، خستگی بدنی و ذهنی نیز تمرکز فرد را مختل می‌کند. ازاین‌رو، خواب منظم و کافی، ورزش کردن، تغذیه صحیح و بدن سالم داشتن از ضروریات تمرکز محسوب می‌شود. تهیه فهرستی از کارها و تعیین زمان مشخصی برای انجام هر کار می‌تواند عوامل کمک‌کننده‌ای در ایجاد تمرکز، بهره‌وری درست ذهنی و درنهایت ایده‌یابی خلاق باشد. تمرکز در خلق آثار هنری، بخصوص در امر نگارش و هر چیزی که به آن برمی‌گردد، بسیار مهم و کارساز است. برای ایده‌یابی خلاق در هر زمینه‌ای باید فرد بتواند بر موضوع خود متمرکز شود. ازآنجاکه توانایی افراد متفاوت است، نمی‌توان زمان خاصی برای تمرین‌ها مشخص کرد. گاهی روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها تمرین مستمر لازم است تا به این مهارت‌ها مسلط شوید و این امر ارزشش را دارد. به قول نویسنده و روزنامه‌نگار انگلیسی، بیل هری^۱ «اگر در دنیا فقط یک‌چیز وجود داشته باشد که شایسته اندوختن و ذخیره کردن باشد، همانا دقت شماس است.» (وُجک، ۱۳۹۴: ۷۵).

۲۳ فعالیت

نام: ایجاد تمرکز شمارشی

هدف: تخلیه و متمرکز شدن ذهنی

شرح: در این فعالیت با تمرکز بر روی اعداد و عملیات ریاضی، یا شمارش ذهنی، موضوعات پراکنده را از ذهن دور و فقط روی شمارش تمرکز می‌کنیم. به‌طور مثال،

1. Bill Harry (1938 -)

می‌توان اعداد صد تا یک را از آخر به اول، ۳ تا ۳ تا، ۵ تا ۵ تا و یا ۸ تا ۸ تا و... شمرد. شمارش تمرکزی، بهترین شروع برای آغاز فعالیت‌های تمرکزی است. با توجه به حافظه و میزان تمرکز خود، تمرینات را ساده‌تر یا پیچیده‌تر کنید.

فعالیت ۲۴

نام: رنگ‌آمیزی تمرکزی

هدف: تخلیه ذهنی، تنش‌زدایی و تمرکز بر روی یک موضوع

شرح: یکی از فعالیت‌های خلاقه جهت تمرین تمرکز حواس، رنگ‌آمیزی است. هرچه شکل پیچیده‌تر و رنگ‌آمیزی آن سخت‌تر باشد، می‌تواند فرد را متمرکزتر کند. در این فعالیت، فرد می‌تواند به موضوع موردنظر خود بیندیشد و ذهن خود را از موضوعات دیگر خالی سازد. در این فعالیت نسبت به فعالیت‌های تمرکزی دیگر فرد می‌تواند به یک موضوع به همراه رنگ‌آمیزی تمرکز کند. در حال حاضر، کارت‌پستال‌ها و کتاب‌های رنگ‌آمیزی متنوعی در بازار کتاب موجود است. در این نوع آثار معمولاً هیچ مدلی برای رنگ‌آمیزی پیشنهاد نشده و فرد می‌تواند رنگ‌ها را طبق ذوق و سلیقه خود انتخاب کند.

فعالیت ۲۵

نام: دو دقیقه تمرکز قبل از کار

هدف: تخلیه ذهنی و اندیشیدن فقط به یک موضوع

شرح: این فعالیت که یکی از تمرین‌های یوگا نیز است، تمرکز حداقل دودقیقه‌ای بر روی یک شیء، صدای تنفس، تجسم خلاق، کار یا آینده‌ای که برای خود متصور هستید. شیء می‌تواند در دستان شما باشد و فقط برای دو دقیقه آن را بچرخانید و از زوایای مختلف آن را بررسی کنید و یا می‌توانید تصور شیء و یا مراحل انجام کار یا موضوعی که قرار است روی آن کار کنید را به صورت تصویر ذهنی و با چشمان بسته بر روی آن متمرکز شوید. این فعالیت برای بازیگران قبل از شروع کار می‌تواند فضا سازی حسی و بدنی مناسبی را برای رسیدن به نقش فراهم سازد. تمرکز بسیار مهم است. می‌گویید، در نیمه دوم قرن هفدهم، انجمن سلطنتی انگلستان، حل مسئله ریاضی را از اسحاق نیوتن، پدر فیزیک کلاسیک خواستار شد که حل آن‌ها را ماه‌ها پیش از آن، از مغزهای متفکر انگلستان خواسته بود و کسی موفق به ارائه راه‌حل نشده بود. آن مسئله پیدا کردن فرمولی بود که منحنی نمودار ریاضی یک نخ آویزان را نشان دهد. یک روز صبح نیوتن این پرسش را دریافت کرد، از جای خود برخاست و کنار تخت خواب نشست. کاملاً

بی‌حرکت و آرام و بدون توجه به چیزهایی که در اطرافش وجود داشت، به تمرکز و تفکر پرداخت. اندکی نگذشته بود که جواب آن را پیدا کرد. او تا شب‌هنگام، نه‌تنها مسئله را حل کرده بود، بلکه تمام محاسبات دیفرانسیل را هم در آن‌باره انجام داده بود. نیوتن از صفات مشخصه و ممتازی بهره‌مند بود که او را به نام غول فکری از دیگران متمایز می‌کرد... بزرگ‌ترین نعمت خدادادی که نیوتن از آن بهره‌مند بود، قدرت فوق‌العاده او، برای تمرکز به مدتی طولانی بود. خودش در این‌باره گفته است «اگر توانستم خدمتی برای مردم و اجتماع انجام دهم، آن را مدیون حوصله و بردباری در تفکر هستم.» (وُجک، ۱۳۹۴: ۷۸-۷۷).

خودآزمایی

نوار تمرکزی فکر

یک صفحه کاغذ سفید بردارید و با مداد روی آن خط بکشید. فکرتان را روی خطی که می‌کشید متمرکز کنید، خط را ادامه بدهید تا به لبه کاغذ برسید، دوباره برگردید تا پایین صفحه، این کار را ادامه بدهید. هرگاه ذهنتان، متوجه موضوع دیگری، غیر از کشیدن خط مستقیم شد، مثل نوار قلب-مداد را بالا و پایین بیاورید و خط مستقیم را ادامه بدهید. در پایان ببینید، چند بار فکر شما منحرف می‌شود (وُجک، ۱۳۹۴: ۶۹ و ۷۰).

۱۲) طبیعت را جدی بگیرید

طبیعت و وقت گذراندن در آن یکی از راه‌کارهای مهم ایده‌یابی خلاق است. خارج از آنکه می‌تواند عامل تنش‌زدایی و آرام‌سازی ذهنی و بدنی انسان شود. درک طبیعت با تمامی حواس پنج‌گانه و تمرکز بر آن می‌تواند انسان را از زندگی ماشینی و روزمره‌اش دور کرده و با آنچه به‌راستی به آرامش می‌رساند نزدیک کند. علاوه بر کشف ایده از طبیعت در عرصه‌های هنری، طبیعت بستر مناسبی جهت خلاقیت و نوآوری در ابداعات فنی و علمی نیز است. بسیاری از مصنوعات بشری براساس تقلید و الگوبرداری از طبیعت شکل گرفته‌اند. به‌طور مثال، بالگردهایی که نوع چرخش باله‌هایشان براساس فیزیک حرکتی بال سنجاقک‌ها طراحی شده‌اند و یا پیشرفت‌هایی که انسان در عرصه رایانه و هوش مصنوعی در سال‌های اخیر داشته براساس الگوبرداری و تقلید از فعالیت‌های مغز آدمی انجام شده‌اند.

درعین‌حال، طبیعت مهم‌ترین عامل جهت ایده‌یابی خلاق برای هنرمندان محسوب می‌شود. به قول رولو می، «بی‌معناست اگر تصور کنیم هنرمندان "نقاشی‌کننده طبیعت"

هستند. به نحوی که گویی عکاسان نابهنگام درختان، دریاچه‌ها و کوه‌هایند. از نظر آن‌ها طبیعت یک رسانه است. زبانی که به وسیله آن جهان خویش را آشکار می‌سازند.» او معتقد است «آنچه نقاشان اصیل انجام می‌دهند آشکار کردن اوضاع روانی و روحی زیر بنایی ارتباطشان با جهان خویش است. از این روست که ما در آثار یک نقاش بزرگ بازتابی از وضعیت روحی و عاطفی انسان‌ها در آن دوره از تاریخ را می‌بینیم.» (می، ۱۳۹۵: ۵۵).

فعالیت ۲۶

نام: تنفس با طبیعت

هدف: انرژی گرفتن از طبیعت، توجه و تمرکز بر آن، آرام‌سازی و تنش‌زدایی

شرح: در این فعالیت فرد در فضای طبیعی مطلوب خود قرار می‌گیرد و می‌کوشد انرژی طبیعت را در خود احساس کند. به‌طور مثال، درحالی‌که یک درخت را بغل کرده است، به این می‌اندیشد که یک درخت چگونه نفس می‌کشد؟ و یا درحالی‌که پاهایش شن‌های داغ ساحل را حس می‌کند یا چمن خنکی که کف دست‌هایش را غلغلک می‌دهد، چگونه نفس می‌کشند؟ گاه با بغل کردن جانداران اهلی و خانگی نیز می‌توان این حس را ایجاد کرد. در تمرین با حیوانات می‌توان تنفس خود را با حیوان تنظیم کرد. تنفس با طبیعت علاوه بر گرفتن انرژی مثبت از آن و آرام‌سازی بدنی و ذهنی بستر ذهنی فرد را برای ایده‌یابی خلاق آماده می‌کند.

فعالیت ۲۷

نام: لمس طبیعت با حواس پنج‌گانه

هدف: تقویت حواس پنج‌گانه به همراه طبیعت، تنش‌زدایی و تمرکز

شرح: در این فعالیت، سعی کنید زمانی که در یک فضای مطلوب طبیعت قرار می‌گیرید، حواس پنج‌گانه خود را تقویت کنید. هریک از حواس را به‌صورت جداگانه و مستقل تقویت کنید و برای این کار با تفکیک حواس خود به سراغ طبیعت بروید. به‌طور مثال، بینایی همیشه کار می‌کند ولی همان‌گونه که در اولین گام ایده‌پردازی خلاق ذکر شد؛ دیدن با نگاه کردن خیلی فرق دارد. در ابتدا سعی کنید در هنگام گردش در طبیعت چشم بصیرت خود را بگشایید و با دقت و با جزئی‌نگری و از زوایای مختلف طبیعت را ببینید. سپس چشمان خود را ببندید. با خاموش کردن قوه بینایی می‌توانید تمرکز بیشتری روی حواس دیگر خود داشته باشید. چه چیزهایی می‌شنوید؟ می‌بینید که با چشمان بسته بهتر از چشمان باز می‌توان شنید.

حالا روی قوه بویایی خود متمرکز شوید. سعی کنید برای بویی که حس می‌کنید تجسم خلاق داشته باشید. بعد با چشیدن مزه‌ها و خوراکی‌های طبیعی بر روی قوه چشایی خود متمرکز شوید. یکی از مهم‌ترین حواس قوه لامسه است که می‌تواند در تنش‌زدایی و انرژی گرفتن از طبیعت نیز بسیار کاربردی باشد. سعی کنید با دست کشیدن روی چمن‌ها، درختان، برگ‌ها، آب رودخانه و... طبیعت را کشف کنید. بهتر است در تمامی مراحل آموذن حواس به‌غیر از بینی لحظاتی را با چشمان بسته انجام دهید. حالا با باز کردن چشم‌ها سعی کنید به‌طور هم‌زمان به تمامی حواستان توجه کنید. این فعالیت علاوه بر انرژی گرفتن از طبیعت بسیار بر تمرکز و تقویت حواس نیز مؤثر است. در عین حال، برای هنرمندان در هر حوزه هنری که باشند طبیعت منبعی از الهام است و نمی‌توان ساده از کنارش گذشت.

۲۸ فعالیت

نام: رهبر ارکستر طبیعت باش!

هدف: تقویت قوه شنوایی، ایجاد هماهنگی بین اجزاء بدن و دست‌ها، تنش‌زدایی و ارتباط با طبیعت

شرح: در این فعالیت با چشمان بسته به صدای محیط و اطرافتان گوش دهید. سعی کنید با حرکت دست‌ها مانند یک رهبر ارکستر صداها را هدایت کنید و ریتم دستانتان را با صداها همگام سازید. در آغاز ممکن است این کار چندان آسان نباشد، ولی رفته‌رفته علاوه بر اینکه از این فعالیت لذت می‌برید، می‌توانید، ریتم و ضرباهنگ‌های محیط اطرافتان را بشناسید و مهم‌تر از همه خوب بشنوید. بهتر است این فعالیت را در دامن طبیعت و با صدای طبیعی انجام دهید و یا با گذاشتن تکه‌های ضبط‌شده صداها، طبیعی در محیط کار یا منزل برای لحظاتی انجام این فعالیت آرامش‌بخش را انجام دهید.

۲۹ فعالیت

نام: الگوبرداری از طبیعت

هدف: ایده‌یابی در طبیعت

شرح: در این فعالیت سعی کنید با توجه به عناصر طبیعت ایده‌های خلاقانه جهت ساخت وسازهای هنری و یا علمی و فناوری کشف کنید. به‌طور مثال دانشمندان از بدن دلفین برای مکانیسم حرکت زیردریایی الهام گرفته‌اند تا بتوان با کمترین نیرو، بازدهی بالایی ارائه داد و همچنین آن‌ها برای ساخت بدنه زیردریایی از فیزیک اسفنجی پوست

دلفین که سبب کاهش اصطکاک می‌شود بهره می‌برند. همچنین در معماری نیز سازه‌های بسیاری وجود دارد که برای استحکام خود از ساختار تارهای عنکبوت که قدرت فراوانی دارد استفاده کرده‌اند و یا برج تارنینگ تورسو^۱ که برای پیچش ساختمان از ستون فقرات انسان الهام گرفته است. مهم نیست که شما به‌عنوان یک هنرمند در این ایده‌یابی اهداف فناوری و علمی را دنبال کنید. ممکن است خود به ساخت آن موفق نشوید، ولی می‌تواند در کار هنری مرزهای تخیل و ایده‌پردازی را گسترش دهد. به‌طور مثال، اگر با دیدن یک برگ به ساختمانی با اسکلت‌بندی خطوط روی برگ فکر کنید و یا ماشینی که مانند حرکت یک قاصدک در هوا پرواز می‌کند، ممکن است ایده‌ای برای شخصیت‌پردازی، فضاسازی نمایش، فیلم یا تصویرگری و نقاشی به همراه داشته باشد. مهم این است که با کشف الگوهای طبیعت به تجسم خلاقان اجازه می‌دهید مرزهای واقعیت را بشکافد و به دنیای فانتزی و تخیل قدم بگذارد. چیزی که هنر شما منتظرش است.

۱۳ شادی و شوخ‌طبعی

شاد بودن و شوخ‌طبعی از خصوصیات فرد خلاق است. برندا اولاند^۲ نویسنده و روزنامه‌نگار ایرلندی حتی آن را هدف و نتیجه کار خلاقه می‌داند (کامرون، ۱۳۷۹: ۱۷). برای تحقق این امر، باید در فضاهای شاد و انرژی‌دهنده قرار گرفت و با افراد مثبت‌اندیش، شاد و پرنرزی ارتباط داشت. شوخ‌طبع کسی است خلاقیتش منجر به اظهارنظرها، داستان‌ها و نمایشنامه‌های خنده‌آور می‌گردد... چنین شخصی قادر است به خود و وقایع زندگی بخندد و در عین حال با مردم و وقایع مرتبط باقی بماند... بنابراین، توانایی ایجاد شوخی و مزاح یا «داشتن توانایی شوخ‌طبعی» ویژگی خلاق مهمی است (پال تورنس، ۱۳۸۷: ۲۴۳).

هر چیزی که ما را به شادی و شوخ‌طبعی هدایت کند، می‌تواند بر ایجاد روحیه خلاق کمک کند. جین هوستون معتقد است: «در اوج خنده است که کائنات به گستره‌ای از امکانات تازه بدل می‌شود.» (کامرون، ۱۳۷۹: ۳۵). خواندن مجلات و کتاب‌های طنز،

۱. Turning Torso یک آسمان خراش مسکونی در سوئد، بلندترین ساختمان در اسکانديناوی است. این نخستین آسمان‌خراش پیچیده جهان است. این پروژه را معمار اسپانیایی، سانتیاگو کالاتراوا طراحی کرده است و در تاریخ ۲۷ اوت ۲۰۰۵ افتتاح شد. برج ۱۹۰ متر (۶۲۳ فوت) ارتفاع، ۵۴ طبقه و ۱۴۷ آپارتمان دارد.

2. Brenda Ueland (1891-1985)

کاریکاتور و دیدن فیلم‌ها و نمایش‌های کمدی می‌تواند در ایجاد این روحیه و تقویت آن مفید باشد. گاه طنز و فکاهی می‌تواند خودش راهگشای مسائل شود و به‌نوعی با چنین روحیه‌ای می‌توان کلیدی برای حل مشکلات به وجود آورد.

ثی. پال تورنس نظریه‌های متعدد درباره شوخ‌طبعی را چنین تقسیم‌بندی کرده است:

۱. نظریه برتری^۱: ریشه‌های شوخ‌طبعی را در پیروزی دیگران می‌داند.
۲. نظریه عدم‌تجانس^۲: شوخ‌طبعی را ناشی از ساختن جفت‌های بی‌ارتباط و نامتناسب ایده‌ها می‌داند.
۳. نظریه غافل‌گیری^۳: شوخ‌طبعی را براساس عوامل شگفت‌زدگی، هراس ناگهانی یا شوک یا غافل‌گیری می‌داند.
۴. نظریه دوجنبگی^۴: شوخ‌طبعی را بر وقوع هم‌زمان احساسات یا عواطف ناسازگار می‌داند.
۵. نظریه رهایی یا فراغت^۵: اساس شوخ‌طبعی را بر رهایی از تنش و محدودیت یا آزاد کردن تنش اضافی می‌داند.
۶. نظریه پیکربندی^۶: شوخ‌طبعی را بر ارتباط عوامل غیرمرتبط با یکدیگر به‌طور ناگهانی می‌داند.
۷. نظریه روانکاوی^۷: معتقد است که در شوخ‌طبعی نوعی صرفه‌جویی در به کار بردن احساسات وجود دارد (پال تورنس، ۱۳۸۷: ۲۴۲).

این تئوری‌ها در ایده‌یابی موقعیت‌های طنز بسیار کاربردی هستند. سعی کنید با توجه به آن‌ها موقعیت‌های کمدی را خلق کنید. بهتر است در دفترچه‌ای نمونه‌های موقعیت‌های طنز یا صحنه‌های کمدیک یک فیلم یا نمایشنامه، حتی یک جوک یا دیالوگ‌های کمدی را یادداشت کرده و یا برش‌هایی از فیلم‌های کمدی که برایتان بسیار جذاب بوده را در پرونده‌ای در رایانه‌تان ذخیره کنید.

-
1. superiority
 2. incongruity
 3. surprise
 4. ambivalence
 5. release or relief
 6. configuration
 7. psychoanalytic

۳۰ فعالیت

نام: تنش‌ها را به لطیفه تبدیل کنید

هدف: خلق موقعیت‌های کمدی با تنش‌های شخصی و تجربه‌شده

شرح: در ابتدا فهرستی از تنش‌های هفته‌ی اخیر خود را تهیه کنید و سپس با ایجاد موقعیت‌های طنز و یا استفاده از تئوری‌های مطرح‌شده شوخ‌طبعی، آن‌ها را به یک شوخی یا موقعیت طنز تبدیل کنید. آیا می‌توانید آن‌ها را به شکل جوک‌های بانمکی برای دیگران تعریف کنید؟ آیا قابلیت تبدیل شدن به یک نمایشنامه یا فیلمنامه کمدی را دارد؟ آیا می‌توان به‌عنوان قطعه کوتاه طنزی برای دانشجویان دیگر اجرا کنید؟

۳۱ فعالیت

نام: تزریق شادی (خنده‌درمانی)

هدف: انرژی گرفتن و ایجاد روحیه و فضای شاد

شرح: این فعالیت به شکل گروهی انجام می‌شود. یا گروهی از شرکت‌کنندگان به شکل دایره دور هم بنشینید و خاطره‌ای، تکه‌ای از یک داستان یا قطعه‌ای از یک فیلم خنده‌دار را تعریف کنید. همه باید سعی کنند بیش از آنچه خنده‌دار به نظر می‌رسد به آن بخندند. زیرا خنده مسری است و می‌تواند فقط با قهقهه زدن یک نفر کل جمع به خنده بیفتد. در تمرین‌های گروهی یوگا این کار حتی بدون تعریف کردن خاطره یا لحظه خنده‌داری فقط در ابتدا با ایجاد خنده‌های مصنوعی انجام می‌شود. رفته‌رفته وجد و نشاطی وصف‌ناشدنی در گروه شکل می‌گیرد.

آیا می‌دانید ...

بیوفیدبک (بازخورد زیستی) نوعی متد آموزشی است که در آن به افراد می‌آموزند چگونه به‌طور ارادی اعمال غیرارادی طبیعی بدن (مانند تنفس، ضربان قلب، فشارخون و...) را تنظیم کنند تا در سلامت کلی بدن تأثیر بگذارد. در ابتدا با وسایل دیداری و شنیداری به فرد آموزش داده می‌شود که کنترل بر اعمال بدن را به‌دست آورد، سپس بدون کمک دستگاه این کنترل انجام می‌گیرد و با ادامه تمرین، مهارت‌ها بیشتر می‌شود.

بیوفیدبک زمانی تأثیر بیشتری می‌گذارد که برای ایجاد یک احساس از جسمتان هم کمک بگیرید. شما وقتی خوشحالید خودبه‌خود لبخند می‌زنید، اما برعکس هم هست؛ وقتی لبخند می‌زنید خودبه‌خود خوشحال می‌شوید. هرچا احساسات شما بر بدنتان تأثیر دارد، می‌توانید با ایجاد آن تأثیر در بدن خود (یا گرفتن رُست آن) این روند را برعکس کنید تا ذهنتان هم همان را دنبال کند و آن احساس را پیدا کند (نیکسون، ۱۳۹۳: ۴۵).

خلاصه و جمع‌بندی

در این فصل، ضمن تشریح ایده‌یابی به‌عنوان یکی از راه‌های دوگانه تولید ایده (کشف/خلق)، فعالیت‌هایی را برای افزایش مهارت‌هایی در این زمینه پیشنهاد دادیم. نکته مهم در این زمینه این است که برای دستیابی به حداکثر تأثیر، باید این تمرینات استمرار داشته باشد. قطعاً با یکی دو بار انجام این تمرینات نمی‌توان به نتیجه مطلوب رسید و فرد باید بتواند با تکرار و نظم که در کار دارد، ذهن و بدن خود را به انجام این تمرینات تربیت و شرطی کند. در غیر این صورت انجام این تمرینات نامنظم و گاه‌وبیگاه اثری موقتی و ناپایدار دارد. به‌طور مثال، تمرین سه صفحه صبحگاهی در شرایطی که یک روز نوشته شود و روز بعد رها شود، علاوه بر اینکه تأثیری در فرد نمی‌گذارد، خود نیز نمی‌تواند روند صحیح و اصولی را طی کند. ادوارد دهبونو روانشناس، فیلسوف و نویسنده کتاب شش کلاه تفکر، معتقد است تفکر خلاق باید مانند هر مهارت دیگری، مانند تنیس یا گلف، شنا، نواختن پیانو یا گیتار، یا رانندگی اتومبیل تمرین شود. «بسیاری از مردم هر روز ورزش می‌کنند و برخی هر روز به باشگاه می‌روند. پیشنهاد می‌کنم عادت کنید حداقل روزی یک تمرین انجام دهید.» (دوبونو، ۱۳۹۰: ۱۸).

می‌توان در اتاق کار یا محل فعالیت خود تابلویی به دیوار نصب و تمریناتی که باید هر روز تکرار شوند بر روی آن یادداشت کرد. بر روی این تابلو با انجام تمرینات به خود امتیاز دهید و تمرین‌های انجام‌شده را با مازیک‌های رنگی علامت بزنید. هر روز در شرایطی که از حداقل امتیاز گذشته‌اید به خود جایزه‌ای کوچک دهید. کوچکی و بزرگی جایزه مهم نیست، مهم آن است که هر روز بتوانید جایزه بیشتری از خود دریافت کنید! در فصل بعد، مهارت‌های مربوط به خلق ایده را بررسی و تشریح خواهیم کرد.

پرسش‌های فصل

۱. منظور از کشف ایده چیست؟
۲. راه‌کارهای اصلی کشف ایده را نام ببرید؟
۳. بین زاویه دید غیرمعمول و کشف ایده چه رابطه‌ای وجود دارد؟
۴. جاندارپنداری را تعریف کنید؟
۵. با ذکر یک نمونه، رابطه جاندارپنداری و کشف ایده را بیان کنید؟

۶. نمونه‌ای از فعالیت تنش‌زدایی را توضیح دهید؟
۷. دنیای کودکی چه کمکی به کشف ایده‌های خلاق می‌کند؟ در این زمینه، فعالیتی را نام ببرید.
۸. رابطه مثبت‌اندیشی و کشف ایده را توضیح دهید و به دو فعالیت مؤثر در این زمینه اشاره کنید.
۹. آیا کشف ایده نیازمند زمان خاصی است؟
۱۰. رابطه تمرکز و کشف ایده را به همراه دو فعالیت توضیح دهید؟
۱۱. چند فعالیت از رابطه و تأثیر طبیعت در کشف ایده را توضیح دهید.



ایده‌سازی یا خلق ایده

همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، ایده‌های خلاق را می‌توان کشف یا خلق کرد. در فصل قبل مهارت‌های مربوط به کشف ایده را آموختیم. در این فصل به خلق ایده و راه‌کارهای مربوط به توسعه مهارت در آن می‌پردازیم. در اینجا، خواننده با تکنیک‌های عملی خلق ایده، از جمله ترکیب اضداد، خلق ایده به شکل اقتباسی، توفان ذهنی، بریکلاژ و کلاژ ایده‌ها، شیوه اسکمپر و... آشنا می‌شود. در این فصل، همچنین مهارت‌های خلق ایده از منظر ایده‌پردازی گروهی و فردی مورد بررسی قرار می‌گیرد و از طریق انجام تمرینات و فعالیت‌های عملی مهارت لازم در این زمینه کسب می‌شود.

در پایان این فصل، انتظار داریم خواننده با شیوه‌های خلق ایده یا ایده‌سازی آشنا شود، کارکردهای آن‌ها را بشناسد و بتواند به فراخور حال در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به کار گیرد.

خلق ایده

خلق ایده به معنای آفریدن یک ایده جدید و تازه است. ایده‌ای که تا پیش‌از این وجود نداشته است. البته همان‌طور که خواهیم دید، خلق یک ایده کاملاً جدید ادعایی بی‌معنی است. بسیاری از ایده‌ها صرفاً از ترکیب ایده‌های قبلی شکل می‌گیرند. همچنان که در قصه‌نویسی نیز برخی از صاحب‌نظران تعداد حالت‌های خلق قصه را ثابت می‌دانند و معتقدند همه قصه‌ها از تعدادی قالب ثابت تبعیت می‌کنند. به‌عنوان مثال، ولادیمیر پراپ،

نظریه‌پرداز فرمالیست روس، در سال ۱۹۲۸ با مطالعه بر روی بیش از صد قصه تخیلی روس به فرمول ثابتی رسید و نشان داد که همه این قصه‌ها و همه قصه‌های مشابه آنها در سراسر جهان فرمول ثابتی دارند.^۱ به قول حافظ:

یک قصه بیش نیست غم عشق، وین عجب کز هر زبان که می‌شوم نامکرر است
خلق ایده عموماً بر پایه یک نیاز و جست‌وجو برای رفع آن صورت می‌گیرد. البته قرار نیست همیشه این نیاز یک امر فیزیکی و بیرونی باشد. گاهی، به‌ویژه در هنر، جست‌وجوی پاسخ بر مبنای پرسش و نیازی درونی شکل می‌گیرد. اما، به‌هرحال، جست‌وجوی پاسخ به تفکر، کوشش، صرف زمان و شکیبایی نیازمند است. داشتن شناخت و تخصص کافی در زمینه موردنظر و برخورداری از ذهنی خلاق و آزاد از لوازم اولیه خلق ایده محسوب می‌شود. درمجموع، ایده‌پردازی هم، مثل ایده‌یابی یک مهارت قلمداد می‌شود و قابل آموزش و توسعه است.

ایده‌پردازی فردی، ایده‌پردازی گروهی

برخلاف کشف ایده که عموماً عملی فردی است، خلق ایده می‌تواند به‌صورت فردی و یا گروهی انجام شود. ایده‌یابی گروهی مزیت‌های فراوانی دارد، افراد به شکل جمعی روی موضوع موردنظر کار می‌کنند و نتیجه نهایی برآیند خرد جمعی است. به‌این ترتیب، موضوع تنوع و تازگی بیشتری می‌یابد. برخی از انواع هنرها بیش از بقیه مستعد ایده‌پردازی گروهی هستند. هنرهای نمایشی فعالیت‌هایی گروهی محسوب می‌شوند و بیشتر می‌توانند از ایده‌پردازی گروهی استفاده کنند. در مقابل، هنرهای تجسمی بیشتر به‌صورت فردی انجام می‌شوند و به‌تبع، ایده‌پردازی نیز در آنها عموماً فردی صورت می‌گیرد. به‌طور مثال، فیلم‌های بلند سینمایی یا تلویزیونی با مشارکت جمعی از هنرمندان و متخصصان، از نویسندگان، بازیگران، کارگردان، عوامل نور و صحنه و صدا، آهنگساز و... تولید می‌شوند و در آنها برآیندی از ایده‌های همه این عوامل لحاظ می‌شود. معمولاً در تولیدات سینمایی والت دیزنی، حتی هریک از این بخش‌ها نیز به شکل گروهی انجام می‌شود. به‌عنوان نمونه،

۱. نگاه کنید به: پراپ، ولادیمیر (۱۳۶۸). ریخت‌شناسی قصه‌های پریان، مترجم فریدون بدره‌ای، انتشارات توس، چاپ اول. همچنین برای آشنایی با مطالعه‌ای مشابه روی ادبیات ایران، نگاه کنید به: جلالی‌پور، بهرام (۱۳۹۱). ریخت‌شناسی قصه‌های اساطیری و پهلوانی شاهنامه فردوسی براساس روش ولادیمیر پراپ، انتشارات افراز، چاپ اول.

فیلم‌نامه‌نویسی که عموماً فعالیتی فردی است، در اینجا خصیصه‌ای جمعی پیدا می‌کند: یکی داستان را می‌نویسد، دیگری مسئولیت شخصیت‌پردازی را به عهده دارد، نفر سوم متخصص گفت‌وگونویسی است و نفر چهارم مسئول خلق طنز و همه این‌ها با هم کار می‌کنند. مشورت کردن با دیگران و استفاده از نظر آنان، حتی در خلق یک اثر هنری انفرادی نیز یک امکان فوق‌العاده و یکی از نشانه‌های کمال است که یک هنرمند هوشمند هرگز آن را از دست نمی‌دهد.

تکنیک‌ها و روش‌های خلق ایده

شیوه‌ها و تکنیک‌های بسیار متنوعی برای ایده‌پردازی وجود دارد. «در اواسط دهه ۱۹۸۰ در حدود ۱۵۰ متد و تکنیک برای حل خلاقانه مسائل وجود داشت. امروزه مطمئناً تعداد آن‌ها به بیش از ۲۰۰ رسیده است.» (الینیکف، ۱۳۹۵: ۲۵۱). در ادامه، برخی از متداول‌ترین و مؤثرترین تکنیک‌ها و شیوه‌های خلق ایده را که به‌ویژه در حل مسائل و خلق اثر هنری کاربرد دارند، تشریح می‌کنیم. خواهیم دید که گاهی شیوه‌ها از برخی جنبه‌ها شبیه به یکدیگرند یا از برخی جنبه‌ها هم‌پوشانی دارند. باین‌حال، انتخاب مناسب‌ترین شیوه یا تکنیک می‌تواند خود یک مهارت قلمداد شود که آن نیز فقط در سایه داشتن شناختی کامل از ویژگی‌ها، مزایا و محدودیت‌های هر شیوه حاصل خواهد شد. مهم این است که آشنایی کاملی با همه آن‌ها داشته باشیم، با تمرین در آن‌ها مهارت کسب کنیم و بتوانیم تشخیص دهیم در مورد مسئله موردنظر یا زمینه کاری موردنظر کدام تکنیک کارسازتر است. بدون تمرین مداوم و نظم در انجام آن‌ها قطعاً نمی‌توان به سرمنزل مقصود رسید.

۱) درهم‌آمیزی ایده‌های موجود

ترکیب مفاهیم و عناصر موجود، به‌ویژه ترکیب ایده‌های متضاد یکی از راه‌کارهای خلق ایده جدید است. بسیاری از ایده‌های خلاق از ترکیب افکار، عقاید، خصوصیت‌ها و موقعیت‌ها و پدیده‌های متضاد شکل می‌گیرند. ئی. پال تورنس، متفکر و نظریه‌پرداز خلاقیت در فعالیت‌های آموزشی خود اغلب از این تکنیک جهت خلق ایده‌های خلاق استفاده می‌کرد. به‌طور مثال، در یک فعالیت، دانشجویان را وامی‌داشت دربارهٔ برخورد بین شخصیت‌های متضاد از قبیل ولخرج و خسیس، اخلاق‌گرا و لاپابالی، باهوش و کودن، شجاع و ترسو و نظایر آن‌ها نمایشنامه بنویسند (پال تورنس، ۱۳۸۷: ۲۰). به همین ترتیب، از گذشته دور از این تکنیک در ادبیات کهن، افسانه و شعر به‌وفور استفاده شده

و در هنرهایی مثل تئاتر و سینما نیز شاید به‌جرت بتوان گفت که ترکیب اضداد یکی از قدیمی‌ترین و اصلی‌ترین شیوه‌های خلق فانتزی، طنز و موقعیت‌های دراماتیک است. جوهرهٔ درام بر تقابل و کشمکش بین دو نیروی متضاد و برابر شکل می‌گیرد که تحت عنوان قهرمان و ضدقهرمان شناخته می‌شوند. عناصر متضاد به شیوه‌های متفاوتی با یکدیگر درهم می‌آمیزند.

گاهی این درهم‌آمیزی به‌گونه‌ای است که در اثر تشکیل‌شده نشانه‌هایی از عناصر تشکیل‌دهنده دیده می‌شود. مانند رنگ خاکستری که از ترکیب دو رنگ سیاه و سفید ایجاد می‌شود. شاید از نظر فلسفی و در زندگی واقعی جمع اضداد امری محال به نظر رسد، ولی در دنیای خلاقهٔ هنر محال معنی ندارد. همچنان که خیلی از افراد آمیزه‌ای از خصیصه‌های مختلف و گاه متضاد هستند. نمونه‌های فراوانی از جمع اضداد را در شخصیت‌های داستانی، تئاتر یا فیلم می‌توان نام برد که در آن‌ها شیوهٔ جمع اضداد باعث پیچیدگی، و جذابیت پرسوناژها و رویدادهای فیلم شده است. رابرت لوییس استیونسون، نویسندهٔ اسکاتلندی در سال ۱۸۸۶ در داستان بلند «مورد غیرعادی دکتر جکیل و آقای هاید»^۱ داستان دانشمندی را به تصویر کشید که با مصرف یک دارو، شخصیتی دوگانه پیدا کرد و در نهایت برای از بین بردن شخصیت خبیث خود را کشت.

گاهی، درهم‌آمیزی اضداد به برخورد، کشمکش، و درنهایت، غلبه یکی بر دیگری منتهی می‌شود. در بسیاری از قصه‌ها این شیوهٔ درهم‌آمیزی اضداد در قالب برخورد دو نیروی خیر و شر دیده می‌شود که معمولاً به پیروزی خیر و نابودی شر خاتمه می‌یابد. چنان‌که اشاره شد، اصولاً جوهر درام بر تقابل بین دو نیروی مخالف و مساوی شکل می‌گیرد. نمایشنامهٔ آنتی‌گونه، اثر نمایشنامه‌نویس یونان باستان، سوفوکلس بارزترین نمونه از کشمکش بین دو نیرو یعنی کرئون (مرد، حاکم، طرفدار حاکمیت قانون زمینی) و آنتی‌گونه (زن، زیردست، طرفدار قانون الهی) را به تصویر می‌کشد.

خیلی از اوقات هم از برخورد و درهم‌آمیزی دو نیروی متضاد برای ایجاد موقعیت طنز استفاده می‌شود. در گونهٔ طنزآمیز خیر و شری به معنای مطلق کلمه وجود ندارد و کشمکش‌های طنزآمیز و شوخی‌ها در جهت ایجاد خنده هستند. مانند برخوردهای موش و گربه در کارتون «تام و جری» و کشمکش طنزآلودی که از برخورد دو شخصیت متضاد خلق می‌شود.

1. Strange Case of Dr Jekyll and Mr Hyde

بالاخره اینکه، در شکل دیگری از درهم‌آمیزی ایده‌ها، دو عنصر متضاد به‌صورت قرینه در کنار هم قرار می‌گیرند و بدون اینکه یکدیگر را حذف کنند، یا ماهیت خود را از دست بدهند، توازن به وجود می‌آورند و موقعیت جدیدی خلق می‌شود.

مثلاً در فیلم‌های فانتزی و در انیمیشن، گاهی حیوانات در قالب زندگی انسانی به تصویر کشیده می‌شوند. رفتار و زندگی انسانی با خوی حیوانی در تضاد است، اما در این فیلم‌ها بدون آنکه ماهیت حیوان‌ها از بین برود، به شکلی باورپذیر در بافت زندگی انسانی زندگی می‌کنند. نمونه‌ای از توازن اضداد را می‌توان در شخصیت‌پردازی کوسه‌های فیلم «به دنبال نمو» یافت که برخلاف خوی طبیعی‌شان سعی دارند سبزی‌خوار شوند و با آنکه گاهی اوقات خوی طبیعی بر تصمیمی که می‌گیرند غلبه می‌کند، در نهایت با ماهی‌های دیگر کنار می‌آیند، ارتباط برقرار می‌کنند و در وجودشان دو خصوصیت کوسه بودن و سبزی‌خوار بودن به توازن می‌رسد.

از تناقض‌ها و تفاوت‌ها نهراسید. با ترکیب، توازن و تضارب آن‌ها آثار هنری و موقعیت‌های نمایشی خلاقانه‌ای خلق می‌شود. به‌عنوان تمرین و فعالیت برای توسعه مهارت‌های خود، صرف‌نظر از اینکه در کدام رشته هنری فعالیت می‌کنید، با دو مفهوم متضاد (مرده و زنده / شب و روز / عقل و احساس و...) اثری خلق کنید. در این کار، بکوشید با ترکیب، تضارب و تقارن و توازن این دو عنصر ایده‌هایی خلاق بیابید.

توجه داشته باشید که با توجه به نوع ایده‌ها، اشکال بسیار متنوعی از درهم‌آمیزی متصور است. به‌عنوان مثال، با درهم‌آمیزی ایده‌هایی با جنسیت متفاوت کلامی، تصویری، و از طرف دیگر، با ایده‌هایی از نظر شکلی یا محتوایی متفاوت می‌توان ایده‌هایی جدید خلق کرد.

در مورد حالت نخست، یعنی درهم‌آمیزی ایده‌هایی با جنس متفاوت، به‌عنوان نمونه می‌توان از هنرهای تجسمی یاد کرد. در این هنرها، با کنار هم گذاشتن خطوط، فرم‌ها، تصاویر و رنگ‌های متضاد آثار بدیع و متنوعی خلق می‌شود. ترکیب سطوح مثلث، مربع یا دایره‌شکل در نقاشی یا عکاسی و یا انواع خطوط منحنی و شکسته در کنار یکدیگر می‌تواند ایده‌های بکری خلق کند. به‌طور مثال، ایجاد تضاد نوری در یک عکس، مثلاً، قرار دادن تصویری روشن در پس‌زمینه‌ای تیره، باعث جلوه بیشتر موضوع اصلی تصویر خواهد شد.

فعالیت ۱

نام: سیاه‌وسفید

هدف: ایده‌یابی به شیوه تضاد تصویری

شرح: با دو مفهوم متضاد تصویری سیاه‌وسفید ایده‌پردازی کنید. ممکن است در ابتدا فقط با طراحی‌های سریع و اتفاقی با ترکیب‌بندی‌های مختلف این دو عنصر تصویری متضاد را در کنار یکدیگر قرار دهید. ممکن است متناسب با آن به مفهومی نیز بیندیشید و با توجه به ترکیب‌بندی‌های مختلف موضوعی را نیز در آن بگنجانید.

در مورد حالت دوم، یعنی درهم‌آمیزی ایده‌هایی از نظر شکلی و معنایی متفاوت، می‌توان به آثاری در هنرهای تجسمی اشاره کرد که در آن‌ها از تضاد بین معنا و شکل استفاده شده و فرم بصری اثر با معنای آن در تضاد است. مانند آنکه موضوع خشنی با استفاده از خطوط نرم و منحنی یا عناصر کودکانه به تصویر کشیده شود. به‌طور مثال در فیلم‌های انیمیشن ایجاد تضاد بین شیوه اجرایی فیلم (تکنیک ساخت) و فرم معنایی (قصه فیلم) می‌تواند اتفاق بیفتد. مثل وقتی که با شیوه اجرایی بسیار خشن، موسیقی و نوع گرافیک آزاردهنده‌ای، موضوع رمانتیک به نمایش گذاشته شود و یا برعکس با فضاسازی زیبا و شخصیت‌های دل‌نشین مفهومی و سوژه‌های خشن و آزاردهنده ارائه می‌شود.

فعالیت ۲

نام: شخصیت‌پردازی معکوس خطوط

هدف: ایده‌یابی به شیوه تضاد تصویری، معنایی

شرح: در یک صفحه با قرار دادن خطوط منحنی (نرم) و شکسته (خشک) در کنار یکدیگر تصویرسازی کنید. مثلاً شخصیتی با خطوط نرم و منحنی را در فضایی با خطوط شکسته و خشک قرار دهید. تا این مرحله، با تضاد تصویری تصویرسازی کرده‌اید. برای خلق ایده با تکنیک تضاد تصویری معنایی، بکوشید با خطوط شکسته شخصیتی مثبت و با خطوط نرم شخصیتی منفی خلق کنید.

۲) مونتاژ، کلاژ و بریکلاژ ایده‌ها

از ترکیب ایده‌ها به اشکال مختلف به‌عنوان روشی برای خلق ایده‌های جدید یاد کردیم. در هنرهای مختلف، تکنیک‌های مونتاژ، کلاژ^۱ و بریکلاژ^۲ امکان این درهم‌آمیزی ایده‌ها را فراهم می‌آورند. مونتاژ در اصل از حوزه سینما به سایر هنرها و کلاژ از حوزه هنرهای

1. collage

2. bricolage

تجسمی و نقاشی به سایر هنرها اشاعه پیدا کرد. مونتاژ به درهم آمیزی قطعاتی با جنسیت یکسان گفته می‌شود و در مقابل، کلاژ شامل درهم آمیزی قطعاتی با جنسیت متفاوت است. مثلاً، در نقاشی، تصویر روی تابلو از درهم آمیزی رنگ، پارچه، چوب، و ... شکل می‌گیرد. در ادبیات هم، وقتی قطعاتی از متن‌های مختلف مثل شعر، بیانیه، شعار سیاسی، خبر و... استفاده شود کلاژ صورت گرفته است. البته، مرز بین مونتاژ و کلاژ همیشه به همین روشنی از هم جدا نشده است.

یکی از مشهورترین انواع این درهم آمیزی‌ها به آثار دادانیست‌ها مربوط است. آن‌ها، در کوشش برای خلق اشعاری اتفاقی، یک متن را به صورت تصادفی می‌بریدند و بعد واژه‌ها را باز هم به صورت تصادفی در کنار هم می‌چسباندند. این کار تاحدودی به شیوه طوفان ذهنی نزدیک است.

هنگامی که درباره روش‌های درهم آمیزی چیزها صحبت می‌کنیم، بایستی از بریکلاژ نیز سخن بگوییم. بریکلاژ در اصل به مفهوم خرده کاری و انجام تعمیرات جزئی با استفاده از مواد موجود و در دسترس است. بارها شده که در تعمیر یک وسیله کار یا خانه خود، از مواد دور و بر خود استفاده کرده‌اید. وجود راه‌حل‌های خلاقانه در این قبیل تعمیرگری‌ها به خوبی قابل مشاهده است. برای مثال، تغییر شکل دادن و تبدیل یک یخچال قدیمی و ازکارافتاده به یک کمد یا قفسه کتاب، تبدیل تاپرایهای قدیمی اتومبیل به میز و صندلی، تبدیل ظروف یکبارمصرف به صورتک‌های نمایشی برای کودکان، سی‌دی‌های بلااستفاده به اشیای تزئینی و ...

فعالیت ۳

نام: ساده و دم‌دستی ولی خلاقانه

هدف: خلق یک اثر هنری با استفاده از تکنیک کلاژ و بریکلاژ

شرح: با تکنیک کلاژ و با گذاشتن عناصر ناهم‌جنس در کنار یکدیگر، تابلویی خلق کنید. برای هدفمند کردن این ایده می‌توانید پوستری برای یک جشنواره بین‌المللی فیلم با تکنیک کلاژ طراحی کنید. از طرف دیگر، ببینید که با استفاده از تکنیک بریکلاژ چگونه می‌توانید در زندگی روزمره کاربری برخی از وسایل خانه را تغییر داده و شکل‌های خلاقانه‌ای از وسایل کاربردی یا تزئینی بسازید. مجسمه، عروسک یا صورتک‌های خلاقانه هنری را با وسایل دم‌دستی یا ساده، طراحی کرده و بسازید. به همین ترتیب، به مربیان و والدین توصیه می‌شود برای کشف و تقویت خلاقیت در کودکان، آن‌ها را

تشویق کنند تا با وسایل دورریختنی و بلااستفاده لباس‌های نمایشی، صورتک، اسباب‌بازی بسازند.^۱

۳) خلق ایده به شیوهٔ اقتباسی^۲

جهان اطراف ما، منبعی غنی و تمام‌نشدنی برای خلق ایده است. اقتباس یا «برداشت» از این جهان، در گستره‌ای به وسعت همهٔ هستی، منابع شفاهی و مکتوب، رسمی و غیررسمی، هنری و غیرهنری، و... را دربر می‌گیرد و از نظر سطح، طیف وسیعی از برداشت‌های کاملاً مستقیم تا کاملاً غیرمستقیم، یا کاملاً وفادارانه تا کاملاً آزاد را شامل می‌شود.

هریک از انواع اقتباس تأثیرات معناشناسانه و زیبایی‌شناسانهٔ خود را نیز به‌جای می‌گذارد. به‌عنوان نمونه، هرقدر که در اقتباس اثر مبدأ مشخص‌تر وجود داشته باشد و به عبارتی، اقتباسی بودن محصول مشخص‌تر باشد، پیوند استوارتری بین اثر منبع و اثر اقتباسی برقرار می‌شود و در مقابل، هرچقدر که اقتباس غیرمستقیم‌تر باشد، مخاطب بیشتر مجبور خواهد شد که پیوندهای دو اثر را مورد کاوش قرار دهد. درهرحال، در یک فعالیت اقتباسی، «مقایسه» یکی از طبیعی‌ترین کنش‌های مخاطب آگاه به اقتباس است.

همچنین، هرقدر که زاویه اقتباس نسبت به اثر نخست متفاوت‌تر باشد، در این کنش مقایسه، مخاطب به دنبال رویکرد نقادانهٔ اقتباس می‌گردد. به‌این‌ترتیب، در کارهای اقتباسی، همواره نوعی کنایه و جست‌وجوی وجوه کنایی اثر اقتباسی وجود دارد.

اقتباس در هنر به‌قدری رایج است که تهیهٔ فهرستی از آثار اقتباسی غیرممکن به نظر می‌رسد: اقتباس از سینما برای تئاتر، اقتباس از تئاتر برای سینما، اقتباس از سینما برای

۱. برای مطالعه و ساده‌سازی صورتک و لباس و صحنه برای بازی‌های نمایشی کودکان می‌توانید به کتاب: فیض، فائزه (۱۳۸۵). مقدمه‌ای بر آموزش خلاقیت نمایشی برای کودکان (الگوها، روش‌ها و نمونه‌ها)، انتشارات مدرسه، چاپ اول مراجعه کنید.

۲. از نظر واژه‌شناسی، اقتباس از ماده «قبس» به معنای «آتش‌پاره» در فرهنگ معین علاوه بر معنای فوق به معنای ذیل نیز آمده است. (۱) آموختن: (۲) گرفتن مطلبی از کتاب یا رسانه‌ای؛ (۳) آوردن آیه‌ای از قرآن یا حدیث در نظم و نثر (معین، ۱۳۶۳۳۲۱). در زبان لاتین نیز، آدپتاسیون مفهوم سازگار کردن را نیز تداعی می‌کند. در فرهنگ لاروس این سازگار ساختن هم به معنای کاربردی کردن در حوزه‌های عملی (مثل منطبق کردن یک شیر به یک لوله آب) و هم در حوزه‌های تجربیدی (مثل تناسب بخشیدن شیوه‌ها با هدف) مورد استفاده قرار گرفته است. درعین‌حال، به معنای ادبی آن نیز اشاره شده که عبارت است از «اصلاح یک اثر با هدف استفاده‌ای متفاوت» از آن. مثل اصلاح یک نمایشنامهٔ کمدی برای سینما (Larousse, 2005: 11).

سینما، اقتباس از تئاتر برای تئاتر، اقتباس از نقاشی برای تئاتر، اقتباس از تئاتر برای نقاشی و... این فهرست ماتریسی را می‌توان به تعداد هنرها برشمرد. به همین ترتیب، اقتباس از سایر منابع نیز برای هنر به‌وفور صورت گرفته و صورت می‌گیرد: اقتباس از تاریخ و وقایع ریزودرشت تاریخی، اقتباس از حوادث روز، اقتباس از قصه‌ها، حکایات، افسانه‌ها، اسطوره‌های کهن، اقتباس از عقاید و باورهای عامیانه، و...

فعالیت ۴

نام: اقتباس

هدف: افزایش مهارت در شناخت سطح، ابزار، دلایل و نتایج اقتباس در هنرها
شرح: به‌عنوان یک فعالیت کلاسی، فهرستی از اقتباس‌ها را در حوزه تخصصی خود تهیه کنید. مثلاً، اگر در حوزه سینما کار می‌کنید یا به مطالعه و تحصیل در این زمینه علاقه‌مند هستید، فهرستی از اقتباس‌هایی را که از آثار نمایشی ویلیام شکسپیر برای سینما صورت گرفته است تهیه کنید. چنان‌که علاقه یا حوصله بیشتری داشته باشید، می‌توانید دلایل اقتباس از هر اثر، و تفاوت‌های اثر اقتباسی با اثر اصلی را نیز مورد بررسی قرار دهید. در بررسی خود به این نکته توجه کنید که رسانه مقصد (در این مثال، سینما) چه قابلیت‌ها و محدودیت‌هایی را به رسانه مبدأ (در این مثال، تئاتر) اعمال کرده است. همچنین، چنانچه زمینه‌های فرهنگی یا تاریخی آثار تغییر کرده است، به تأثیرات انتقال فرهنگی نیز توجه کنید. به‌عنوان مثال، ببینید بین شاه لیر، اثر ویلیام شکسپیر که در انگلستان سده شانزدهم نوشته شده است، و اقتباسی که ادوارد باندا از این نمایشنامه در همین کشور و در نیمه دوم قرن بیستم انجام داده است چه تفاوتی وجود دارد. یا بین شاه لیر شکسپیر و سریر خون آکیراکورساوا که در قرن بیستم و در ژاپن ساخته شده است چه اشتراکات و تفاوت‌های فرهنگی و تاریخی وجود دارد.

فعالیت ۵

نام: ایده‌پردازی خبری

هدف: ایده‌پردازی براساس اخبار روز

شرح: چنان‌که اشاره شد، فقط منابع ادبی و هنری نیستند که دستمایه اقتباس قرار می‌گیرند. طیف وسیعی از پدیده‌های اطراف هنرمند می‌تواند موضوع و بهانه الهام قرار گیرد. یکی از اخبار مهم روز را انتخاب و براساس آن ایده‌پردازی کنید. یک رویکرد در

این ایده‌پردازی می‌تواند خبررسانی و اطلاع‌رسانی عمومی با شیوه‌های هنری باشد. می‌توان خیر را در قالب کاریکاتور، نقاشی یا گرافیک به تصویر کشید یا در قالب قصه، نمایشنامه یا فیلم‌نامه درآورد.

۴) جابه‌جایی، وارونگی^۱

پشت‌ورو کردن، برگرداندن، چرخاندن، واژگون کردن و معکوس کردن یک موقعیت، می‌تواند از راه‌کارهای خلق ایده‌ای خلاقانه در عرصه‌های هنری و ادبی محسوب شود. به‌عنوان مثال، در حوزه ادبیات می‌توان از رمان معروف *شاهزاده و گدا* اثر نویسنده امریکایی، مارک تواین^۲ نام برد.

در سینما هم جابه‌جایی موقعیت و شخصیت‌های امروزی با شخصیت‌های افسانه‌ای و کهن از درون‌مایه‌های بسیار مورد استفاده است. گاهی در جابه‌جایی شخصیت‌ها تغییراتی نیز در آن‌ها صورت می‌گیرد. برای نمونه در فیلم *انیمیشن ولاس و گرومیت: نفرین خرگوش‌نما*^۳ طی یک آزمایش، خصایص ولاس، شکارچی خرگوش‌ها، با خصایص یک خرگوش جابه‌جا می‌شود و او، نادانسته، هر روز، پس از غروب آفتاب، به خرگوشی غول‌پیکر تبدیل می‌شود.

فعالیت ۶

نام: دست دست، پا پا، جاها عوض!

هدف: خلق ایده به‌وسیله تکنیک جابه‌جایی و وارونگی

شرح: یکی از بازی‌های کودکانه حرکتی بازی «دست دست، پا پا، جاها عوض» است، که کودکان برای جابه‌جایی نقش‌ها در بازی‌هایشان استفاده می‌کنند. در اولین بارقه‌های خلق یک ایده با یادآوری این بازی عناصر مختلف آن را جابه‌جا، برعکس، وارونه، پشت‌ورو، سروته و... کنید. گاهی با این جابه‌جایی‌ها به ایده‌های بسیار خلاقانه‌تری دست می‌یابید. فکر کنید اگر روند خطی روایت داستانی خود را در یک فیلم‌نامه یا نمایشنامه جابه‌جا، و داستان را از انتها به آغاز روایت کنید، چه پیش خواهد آمد؛ یا در یک چیدمان هنری با معکوس کردن وسایل چه اتفاقی می‌افتد. فرض کنید اتفاقی که همه‌چیز آن معکوس چیده شده و مثلاً میز و صندلی‌ها به سقف چسبیده‌اند.

۱. بعداً هنگام تشریح تکنیک اسکمبر نیز مجدداً به تکنیک وارونگی (inversion) بازمی‌گردیم.

2. Mark Twain (1835-1910)

3. Wallace & Gromit in The Curse of the Were-Rabbit

توجه داشته باشید که تفکر خلاق و هدفی که در پشت هر ایده قرار دارد از مهم‌ترین عناصر خلق یک ایده محسوب می‌شود. نمی‌توان بی‌هدف و فقط با استفاده از این تکنیک با شکل و شمایل ایده بازی کرد.

۵) آشنایی زدایی

یکی دیگر از راه‌های خلق ایده، شکستن چارچوب‌ها و قواعد از پیش تعیین‌شده، باورهای متداول اجتماعی، و رفتارها و راه‌کارهای مرسوم است. به‌طوری‌که، استفاده از قصه‌های کهن و به هم ریختن ساختار و باور ذهنی تماشاگر از یک قصه و یا یک شخصیت با هدفی مشخص، می‌تواند قالب مناسب و خلاقانه‌ای برای خلق ایده‌های داستانی، سینمایی و یا تئاتری باشد.

برای خواندن

یک مریخی کارت‌پستالی به خانه می‌فرستد

لئون تولستوی در خولستومر^۱ داستان خود را از زبان یک اسب، و به طبع از زاویه نگاه او روایت می‌کند. کریگ رین هم شعر «یک مریخی کارت‌پستالی به خانه می‌فرستد»^۲، «با شیوه‌ای نامتعارف برای مسائل پیش‌افتاده اهمیت قائل می‌شود.» (سلدون، ۱۳۷۵: ۶۹). در بخشی از شعر، مریخی ساعت و تلفن را چنین توصیف می‌کند:

زمان، اما به مج بسته است

یا در جعبه‌ای محفوظ که با بی‌قراری تیک‌تاک می‌کند.

در خانه‌ها، دستگاهی جادویی خوابیده است

که وقتی آن را برمی‌داری خرناس می‌کشد

اگر شیخ فریاد برآورد، آن را

بر لب می‌برند و آرامش می‌کنند تا با صداها بخوابد

ولی باز با انگشت قلقلکش می‌دهند

و عمداً بیدارش می‌کنند. (سلدون، ۱۳۷۵: ۷۵).

به‌طور مثال، می‌توان از پرسوناژ «فرشته مهربان» در فیلم «شرک دو» نام برد. شکستن شخصیت فرشته مهربان که برخلاف پیشینه ذهنی تماشاگر همواره و در تمامی قصه‌های

1. Leon Tolstoy's "Kholstomer"

2. Craig Rain's "A Martian Sends a Postcard Home"

کهن نقش نجات‌دهنده و یاریگر داشته، در پرداخت داستانی فیلم برخوردی خلاقانه به وجود آورده است. در این فیلم، فرشته نجات به‌عنوان شرور قصه عمل می‌کند و برخلاف ظاهر مهربانش، قدرت‌طلب و تمامیت‌خواه است.

داشتن جسارت در تغییر دادن باورها و شخصیت‌های شناخته‌شده علاوه بر خلق کنش‌های خلاقانه در عرصه‌های هنری، راهی برای نقد کردن و بازنگری واقعیت‌هاست. با آشنایی‌زدایی از قالب‌های تعریف‌شده می‌توان به راه‌کارهای خلاق در خلق ایده‌های هنری جدید دست یافت.

فعالیت ۷

نام: ۱+۱=۳

هدف: آشنایی‌زدایی، تقویت بصری و خلاقانه دید

شرح: این فعالیت را معمولاً در کلاس‌های هنری برای شروع مبحث خلاقانه دیدن مثال می‌زنند. دو خط موازی سیاه‌رنگ در کنار هم می‌کشند و از هنرجویان می‌خواهند که بگویند چند خط می‌بینند. معمولاً اکثر آن‌ها معتقدند که فقط دو خط دیده می‌شود و کمتر کسی به خط سفید بین دو خط مشکی توجه می‌کند. دیدن فضاهای خالی (نگاتیو) از جمله فعالیت‌های بصری است که می‌تواند دید خلاقانه‌ای را به وجود آورد. سعی کنید با تجسم خلاق فضاهای منفی و بین اشیا را شکل‌سازی کنید. رفته‌رفته با این تمرین به‌طور ناخودآگاه فضاهای منفی اولین چیزی است که می‌بینید. این تمرین برای هنرجویانی که در هنرهای تجسمی فعالیت می‌کنند بسیار کاربردی است. قالب‌های از پیش تعیین‌شده را بشکنید و به این فکر کنید که ممکن است در برخی مواقع یک به‌علاوه یک، دو نشود.

فعالیت ۸

نام: سیمرغ پرنده‌ای امروزی

هدف: آشنایی‌زدایی از فرهنگ اسطوره‌ای، درک بیشتر آن‌ها با وارد شدن در زندگی روزمره، خلق موقعیتی دراماتیک

شرح: یک شخصیت اسطوره‌ای مثل سیمرغ را وارد زندگی شهرنشین کنید. چه اتفاقی می‌افتد؟ این کار را در حوزه‌های مختلف هنری مثل داستان‌نویسی، نمایشنامه‌نویسی، فیلم‌نامه‌نویسی، نقاشی، مجسمه‌سازی، گرافیک و.. امتحان کنید.

۶) تکنیک «چرا»؟

این تکنیک شبیه چراهای مکرر دوران کودکی است. کودکان برای گسترش فهم خود از دنیای اطرافشان مرتباً سؤال می‌کنند. با این تفاوت که در بزرگسالی، با این سؤال‌ها باید آموخته‌هایمان را زیر سؤال ببریم. از این تکنیک برای ایده‌یابی و ایده‌پردازی بسیار استفاده می‌شود اما سادگی آن باعث شده خیلی از مردم متوجه اهمیت و نقش آن نشوند. به‌عنوان مثال، برای شناسایی و تعریف درست و کامل مسئله می‌توان از این تکنیک استفاده کرد. این تکنیک به ما کمک می‌کند تا موقعیت و وضعیت را بهتر و روشن‌تر مشخص کنیم و در فرایند آن به ایده‌های جدیدی دست یابیم. درعین‌حال، این تکنیک باعث می‌شود افراد در یک زندگی اجتماعی با پرسش در مورد مسائل، به‌نوعی به یک شهروند مسئول، هدفمند و خلاق با حساسیت‌های لازم زندگی اجتماعی تبدیل شوند. بکشید در رشته هنری خود، ساده‌ترین مسائل را به چالش و پرسش بکشید. گاهی همین ساده‌ترین‌ها ما را به سمت خلق ایده‌های نوآورانه‌ای هدایت می‌کند.

تکنیک «چرا» یکی از تکنیک‌های ایده‌یابی، حل مسئله، عیب‌یابی و بهبود کیفیت است که مؤسس صنایع ماشین‌سازی تویوتا، ساکی‌چی تویودا ابداع کرد و در این شرکت برای ارزیابی تولیدات استفاده شد. در این تکنیک، با طرح پنج پرسش، علاوه بر اینکه به علت اصلی مشکلات دست می‌یابیم، راه‌حل آن را هم پیدا می‌کنیم. این تکنیک به‌نوعی بسیار ساده است و از آنجاکه هر «چرا» به دنبال خود چرای دیگری را به دنبال دارد، می‌تواند فرد را به سرعت به سمت مشکل اصلی هدایت کند و با پرسش‌های پیاپی مسئله را ریشه‌ای‌تر و عمیق‌تر موردبررسی قرار دهد.

فعالیت ۹

نام: چرا + یک شیء

هدف: بررسی خلاقانه و آزاد در رابطه با یک شیء به‌عنوان دست‌مایه خلق ایده‌های هنری

شرح: در این فعالیت با طرح پرسش‌هایی که با «چرا» شروع می‌شوند، شیئی را بررسی کنید و ایده‌های خلاقانه‌ای مرتبط با رشته هنری خود بیابید. به‌طور مثال، برخی از چراهایی که می‌تواند درباره یک قاشق مطرح شود، عبارت‌اند از:

- چرا قاشق برای خوردن استفاده می‌شود؟ آیا می‌شود کاربردهای دیگری برای آن آفرید؟
- چرا جنس قاشق‌ها معمولاً از فلز و چوب است؟ آیا می‌توان به جنس‌های متنوعی از قاشق فکر کرد؟
- چرا قاشق جایی خوری و غذاخوری سایزهای متفاوتی دارد؟ آیا می‌توان با تغییر سایز قاشق ایده‌های خلاقانه هنری به وجود آورد؟

فعالیت ۱۰

نام: ۵ چرا

هدف: ریشه‌یابی و حل یک مسئله با تکنیک ۵ چرا

شرح: در این فعالیت با طرح ۵ چرا موارد مختلفی مثل روشن نشدن خودرو، بی‌علاقگی دانشجویان به یک مادهٔ درسی خاص، یا به نتیجه نرسیدن آخرین پروژهٔ هنری خود را بررسی کنید. به‌طور مثال در مورد اخیر، از خود بپرسید: چرا فیلمم به‌موقع تمام نشد؟ چرا عوامل در انجام کارهایشان بدقولی کردند؟ چرا نتوانستم بودجه موردنیاز را از حامی مالی بگیرم؟ چرا نتوانستم بیش از یک حامی مالی پیدا کنم؟ چرا به یک موضوع اجتماعی‌تر نپرداختم؟

۷) تکنیک چه می‌شود اگر...؟

به‌کرات یادآوری شده است که برای خلق ایده‌های خلاق، باید از قالب‌های ذهنی، شرایط موجود، پیش‌فرض‌ها، عادات و استانداردها و چارچوب‌های متداول آزاد شد، تا بتوان موضوع را از زوایای مختلف بررسی و ایده‌های نوآورانه‌ای خلق کرد. بر همین اساس، این تکنیک به آزادسازی فکر برای جمع‌آوری ایده‌های نو کمک شایانی می‌کند. در این روش، برای یافتن ایده‌های جدید از سؤال «چه می‌شود اگر...؟» استفاده کنید و آن را به‌قدری تکرار و تمرین کنید که برایتان به یک عادت تبدیل شود. «اگر» جادویی کلیدی است که می‌تواند ذهن را به دنیای تجسم خلاق وارد کند و از نخستین تمرین‌ها برای تقویت تجسم خلاق و متفاوت اندیشیدن است.

این تکنیک برای تمامی گروه‌های سنی از کودک و نوجوان تا بزرگسال کاربردی است و می‌تواند جزء تمرینات پایه‌ای تجسم خلاق نیز باشد. اگر جادویی معمولاً نسبت به گروه سنی و ایده‌پردازی خلاق و بستر موضوع موردنظر، طراحی می‌شود و در عرصهٔ هنری، در زمینهٔ تصویرسازی، کاریکاتور، داستان‌های کودک و طنز بسیار کاربردی است.

از این تکنیک می‌توان برای تقویت قدرت خلاقیت استفاده کرد. به‌طوری‌که در مواجهه با هر مسئله‌ای بتوان ناخودآگاه این را از خود پرسید. برای نهادینه کردن این تکنیک در خود، بهتر است در ابتدا زمان مشخصی، مثلاً ۱۰ دقیقه را به این کار اختصاص دهید و این پرسش را در ذهنتان در مورد هر مسئله‌ای بپرسید. این تمرین را می‌توان در هر مکانی، مثلاً در اتوبوس و مترو گرفته تا مهمانی‌ها و... و نیز، در حین هر کاری، مثل پیاده‌روی روزانه انجام داد. این تکنیک همچنین به‌عنوان یک تفریح یا سرگرمی در جمع‌های دوستانه قابل انجام است.

- چه می‌شود اگر جای یک پرنده بودم؟
- چه می‌شود اگر مترو مانند یک ماری در تونل‌های زیرزمینی حرکت می‌کرد؟
- چه می‌شود اگر تمامی آدم‌های اطرافم به‌صورت ناخودآگاه از ترس‌ها و نگرانی‌های لحظه‌ای‌شان حرف می‌زدند؟
- چه می‌شود اگر یک روز در هیبت حیوانی به دانشگاه می‌آمدیم؟
- چه می‌شود اگر چشمانم می‌توانست مانند لیزر پشت هر چیزی را ببیند؟

فعالیت ۱۱

نام: اگر جادویی

هدف: خلق ایده‌های جادویی و دور از اندیشه، تقویت تصویرهای ذهنی خارج از زندگی روزمره

شرح: برای پروژه‌های هنری خود به سراغ اگر جادویی بروید. به‌طور مثال، درباره‌ی یک پروژه نمایشی می‌توان چنین پرسش‌هایی مطرح کرد: چه می‌شود اگر جای تماشاگر و بازیگر عوض شود؟ چه می‌شود اگر تماشاچی مانند یک بازیگر بخشی از بازی را انجام دهد؟ چه می‌شود اگر بتوان از عناصر طبیعی چون جنگل و آبشار و... بر روی صحنه تئاتر استفاده کرد؟ چه می‌شود اگر نقش عروسک‌ها را بازیگران بازی کنند؟

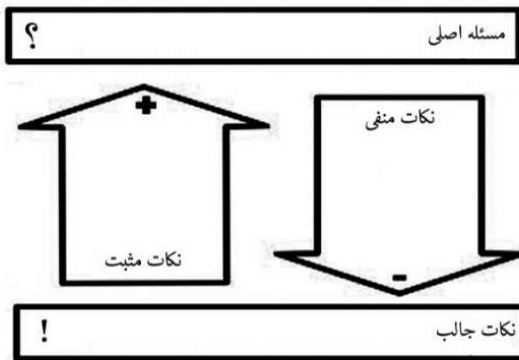
با همین اگر جادویی نمایش طبل روی سد^۱ اثر کارگردان فرانسوی آرن مونشکین بدین شکل در سال ۲۰۰۲ اجرا شد و در آن به‌جای استفاده از عروسک‌های کابوکی (نمایش عروسکی ژاپنی)، برخی از بازیگران نقش عروسک‌ها و برخی از بازیگران دیگر، نقش عروسک‌گردان‌ها را بازی می‌کردند. به‌طوری‌که در ابتدا برای تماشاگر قابل تشخیص نیست که به‌جای یک

1. Tambours sur la Digue

عروسک، بازیگر به اجرای نقش مشغول است. با این تکنیک نوآورانه علاوه بر چندین برابر شدن قابلیت عروسکی تئاتر کابوکی، شیوه اجرایی آن از نظر بصری حفظ شده است. تخیل و تجسم خلاق هدفمند با غیرممکن‌ها و اگرهای جادویی می‌تواند راهی برای متفاوت اندیشیدن و یافتن مسیرهای نو و ایده‌های خلاق باشد.

۸) تکنیک پی.ام.آی^۱

نام این تکنیک از حروف اول سه کلمه Plus به معنی افزودن، Minus به معنی کاستن و Interesting به معنی جالب تشکیل شده است. یکی از نکات مثبت این تکنیک این است که برای دقایقی انسان را وامی‌دارد برخلاف قالب‌های متداول ذهنی‌اش بیندیشد و به‌مرور به قالب‌های ذهنی خودآگاه‌تر و مسلط‌تر شود و به‌نوعی راهی برای مثبت‌تر اندیشیدن قلمداد می‌شود. از این‌رو، این تکنیک رفته‌رفته آمادگی ذهنی را برای خلق ایده‌های خلاق ایجاد می‌کند. در این شیوه، ابتدا فرد توجهش را به نکات مثبت موضوع یا پیشنهاد، سپس به نکات منفی، و درنهایت، به نکات جالب و تازه آن که نه مثبت است و نه منفی، معطوف می‌کند و در پایان نسبت به تهیه فهرست نکات مثبت یا مزایای موضوع، لیست موانع، محدودیت‌ها و نکات منفی موضوع و فهرست نکات جالب و تازه موضوع اقدام می‌کند.



جدول تکنیک پی ام آی

1. Plus Minus Interesting (P.M.I)

یکی از مهم‌ترین کاربردهای این تکنیک زمانی است که نسبت به یک قضیه اطمینان داریم، نه مواردی که نسبت به آن شک و ابهام داریم. به عبارت دیگر، هرچه نسبت به موضوعی بدبین‌تر یا خوش‌بین‌تر باشیم استفاده از این تکنیک کارگشا تر و اثربخش‌تر خواهد بود. برای یافتن نکات جالب کافی است که جمله «چقدر جالب می‌شود اگر...» را کامل کنیم. به نوعی این تکنیک کامل‌کننده تکنیک قبلی (چه می‌شود اگر...) است. با این تفاوت که در این تکنیک ارزیابی و سنجش موضوع به صورت بسیار کاربردی‌تر مطرح می‌شود.

یکی از آثار هنرمند محبوب خود و یا اثری را که به آن توجه خاص دارید، در نظر بگیرید و در مورد آن روش PMI را انجام دهید. در عین حال، به یکی از آثار اخیر خود فکر کنید. چه نکات مثبت، منفی و جالبی را می‌توانید در آن بیابید؟ با چه تغییراتی در آن می‌توانید اثر ماندگارتری خلق کنید؟

۱۲ فعالیت

نام: پلاستیکی یا پارچه‌ای؟ مسئله این است!

هدف: تبلیغ استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای به جای کیسه پلاستیکی، فرهنگ‌سازی در زمینه محیط‌زیست

شرح: با استفاده از این تکنیک در عرصه هنری خود، برای تبلیغ استفاده از کیسه‌های پلاستیکی ایده‌ای بیابید. ایده موردنظران را با این تکنیک موردبررسی قرار دهید. ایده اولیه خود را صیقل دهید و از زوایای مثبت، منفی، و «چه جالب می‌شود اگر...» به آن بپردازید. این ایده را می‌توان در عرصه‌های متنوع هنری از طراحی یک پوستر، یک کاریکاتور، کتاب کودک، و تیزر تلویزیونی گرفته تا خلق یک پرفورمنس خیابانی، اجرای نمایشی برای کودکان و... به کار گرفت. می‌توانید با کمک نمودار ذیل موارد مثبت، منفی و جالب ایده را بنویسید.

۹ تکنیک ایفای نقش

در این تکنیک از ویژگی‌ها و شگردهای تئاتر و ایفای نقش استفاده می‌شود. لازمه ایفای نقش این است که فرد وانمود کند شخص دیگری است و در مقام نقشی که می‌پذیرد، دست به عمل بزند. در این تکنیک ممکن است بازی‌سازی‌ها به صورت فردی (مثلاً برای شناسایی یک موضوع یا موقعیت) و یا به صورت گروهی (مثلاً جهت ایجاد یک ارتباط و

بررسی آن در موقعیت‌های اجتماعی و یا روان‌شناسانه) انجام شود. این تکنیک به فرد اجازه می‌دهد که با ایفای نقش و بازی‌سازی موقعیت‌های موردبررسی به مسئله نزدیک‌تر شود و بتواند در آن زمینه به ایده‌های خلاقانه برسد. جکوب لوی مورینو^۱ پیشگام اصلی روان‌درمانی و ابداع‌کننده نمایش‌های روانی^۲ و نمایش‌های اجتماعی^۳ از تکنیک ایفای نقش در راستای روان‌درمانگری و همچنین ایده‌پردازی در حل مشکلات استفاده می‌کرد. در شیوه او، حل مشکل یا طرح مسئله برای یافتن پاسخ براساس اجرای بداهه‌پردازانه یک نمایش شکل می‌گرفت. به کمک این روش، افراد رفتار خود را در حال بازی می‌بینند و راه‌حلهایی که قابل قبول بوده و از نظر دور مانده به ذهنشان خطور می‌کند. انواع تئاتر آموزشی، از جمله تئاتر آموزشی اگوستو بوال^۴، کارگردان آرژانتینی تحت عنوان «تئاتر ستم‌دیدگان» تقریباً بر همین اساس پایه‌ریزی شده است. در این شیوه، بوال برای دستیابی به راه‌حل مسائل اجتماعی، مشکلی را به نمایش می‌گذارد و در حین اجرا، شهروندان در نمایش دخیل شده و پیشنهادشان را برای آن مشکل بازی می‌کنند.

۱۳ فعالیت

نام: مصاحبه کاری

هدف: آشنایی با زبان بدن و خلق ایده در زمان مصاحبه‌های کاری و تحصیلی

شرح: اکثر جوانان با اصول رفتاری در حین مصاحبه کاری یا تحصیلی آشنایی چندانی ندارند و بسیار پیش می‌آید که خارج از مسئله تخصص و دانش، موقعیت کاری یا تحصیلی را فقط به دلیل عدم تمرکز بر روی رفتار و گفتارشان از دست می‌دهند. استفاده از تکنیک ایفای نقش باعث می‌شود که علاوه بر تمرین موقعیت، یک‌بار قبل از تجربه آن، به مشکلات رفتاری خود پی برده و همچنین با نظرات دوستان و بینندگان نیز آشنا شوید. می‌توانید این موقعیت را با خلق و خوهای متفاوت مصاحبه‌گرها بیازمایید. یک‌بار با یک مصاحبه‌گر بی‌حوصله و عصبی، مصاحبه‌گر خوش‌برخورد و مهربان، مصاحبه‌گر وسواسی و دقیق، و... در این فعالیت، همراهی یک نفر به‌عنوان نقش مقابل می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

1. Jacob Levy Moreno (1889–1974)

2. psychodrama

3. sociodrama

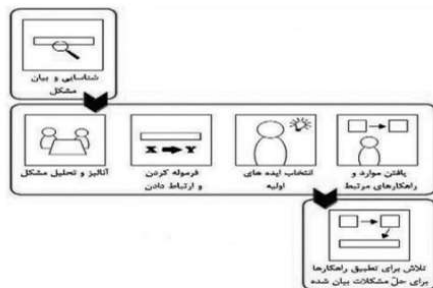
4. Augusto Boal (1931–2009)

۱۰) تکنیک سینکتیکس^۱

این تکنیک را در سال ۱۹۷۶ ویلیام گوردون^۲ و جورج ام. پرنس^۳ معرفی کردند. واژه سینکتیکس از ریشه یونانی *synetikos* گرفته شده و به معنی «به هم نزدیک کردن» یا «بین چیزهای مختلف پیوند واحد ایجاد کردن» است (آش، ۱۳۹۱: ۵۱). این واژه به این دلیل انتخاب شده است که خلاقیت نیز نوعی هماهنگ کردن چیزهای مختلف در یک قالب یا ساختار جدید است و هیچ اندیشه خلاق از تفکر سینکتیکس بی بهره نیست. به قول نقاش و مجسمه‌ساز آلمانی، ماکس ارنست^۴ «خلاقیت نوعی توانایی شگفت‌انگیز برای درک واقعیت‌های از هم جدا و ایجاد بارقه‌ای از نزدیک کردن آن‌ها به یکدیگر است» (همان: ۵۱).

ویلیام گوردون سه اصل اساسی نظریه سینکتیک را به این صورت مطرح کرده است:

۱. تفکر خلاق هنگامی بهبود می‌یابد که افراد از فرایندهای روان‌شناختی کنترل رفتار خودآگاهی داشته باشند.
۲. بخش عاطفی-احساسی رفتار خلاق مهم‌تر از بخش عقلانی آن است؛ یعنی بخش نامعقول از بخش معقول مهم‌تر است.



مراحل انجام تکنیک سینکتیکس

1. Synectics
2. William J. J. Gordon (1919-2003)
3. George M. Prince (1918-2009)
4. Max Ernst (1891-1976)

۳. بخش‌های احساسی و غیرعقلانی باید به‌عنوان ابزاری «دقیق» برای بالا بردن رفتار خلاق، درک و مورد استفاده واقع شوند (همان: ۵۲).

سینکتیکس روشی است برای برانگیختن تفکر خلاق در میان گروهی از افراد که گرد هم می‌آیند. به‌طور کلی فرایند به‌کارگیری این روش از چهار مرحله تشکیل می‌شود:

۱. شناسایی مسئله: موضوع بررسی و تجزیه و تحلیل می‌شود. به‌طوری‌که گروه از زمینه مورد بررسی و زوایای آن تصویر روشنی به دست آورد؛

۲. ایجاد ارتباط بین موضوع اصلی و یک موضوع غیر مرتبط از طریق تفکر خلاق؛

۳. پیشنهاد راه‌حلهایی در جهت تطبیق دو موضوع با یکدیگر و استفاده از موضوع غیر مرتبط با موضوع اصلی؛

۴. دستیابی به یک ایده خلاق از بین راه‌حل‌های موجود با تلفیق و ترکیب یا انتخاب بهترین آن‌ها.

ام. اش، محقق و مدرس خلاقیت و شیوه‌های آموزشی و پرورشی روش‌های عمل کردن سینکتیکس را بر پایه ترکیب متضادها، تفکر قیاسی و خاصیت سینرژیک (هم‌نیروایی یعنی نتیجه عملکرد آن بزرگ‌تر و بیشتر از حاصل جمع اجزای آن است) می‌داند (همان: ۵۳).

در شکل زیر مراحل این شیوه به‌صورت شماتیک به تصویر در آمده است.

فعالیت ۱۴

نام: اگر قرار باشد شخصیت‌های کهن در دنیای امروز زندگی کنند؟

هدف: به‌روز کردن ادبیات کهن برای نوجوانان

شرح: یک داستان کهن، مثلاً یکی از داستان‌های شاهنامه را انتخاب کنید و سپس بکشید با شیوه خلاقانه‌ای آن را به فضای امروزی نوجوانان نزدیک کنید. به‌عنوان نمونه، از خود پرسید شخصیتی مثل سهراب را چطور می‌توان در زندگی امروز یک نوجوان وارد کرد؟ چه دغدغه‌های مشترکی بین آن‌ها می‌توان یافت؟ چگونه می‌توان بین این شخصیت اسطوره‌ای و نوجوان امروز رابطه برقرار کرد؟ آن‌ها را در چه کنش مشترکی می‌توان قرار داد و...

۱۱) توفان ذهنی

توفان ذهنی^۱، روش ابداعی نظریه پرداز خلاقیت و تبلیغات، الکس اف. اسبورن^۲ در سال ۱۹۳۸، از مهم ترین و پرکاربردترین روش های ایده یابی خلاق و حل مسائل است. در واژه نامه بین المللی وبستر این روش چنین تعریف شده است: «اجرای یک تکنیک گروهی که از طریق آن گروهی می کوشند راه حل برای یک مسئله به خصوص با انباشتن تمام ایده هایی که به طور خود به خود و درجا به وسیله اعضا ارائه می شود بیابند.» می توان از این روش به عنوان یکی از روش های شناخته شده خلق ایده نام برد که معمولاً در تمامی تخصص ها، حتی تخصص های غیرهنری چون بازاریابی و فن مدیریت و یکی از شیوه های مهم تدبیر راه حل های خلاقانه در شرکت های جهان نیز استفاده می شود. در این شیوه به خود اجازه می دهید آزادانه در مورد سوژه مورد نظر بیندیشید و به ترکیب خلاقانه مفاهیم و اسامی ای که اتفاقی به ذهنتان رسیده است، فکر کنید. لحظه ای چشمان خود را ببندید و هر تصویر یا واژه ای را که به ذهنتان می رسد یادداشت کنید. بهتر است برای این کار زمان معینی (مثلاً سه تا پنج دقیقه) را در نظر بگیرید. در این مرحله ابدأ به ارتباط واژه ها به یکدیگر فکر نکنید. در مرحله بعد، بین کلماتی که یافته اید روابط علی برقرار کنید و به ایده جدیدی برسید. گاهی این ایده می تواند بحرانی مدیریتی را حل کند و یا نقطه آغاز قصه یا فیلم کوتاهی باشد. توفان ذهنی شبیه خلق نقاشی های اتفاقی است که در آن نقاش هر لکه اتفاقی را با اضافه کردن عناصری تصویرسازی می کند. در توفان ذهنی نویسنده با کنار هم قرار دادن کلمات، مفاهیم، افکار متفاوت و اتفاقی دست به خلق قصه، کنش یا شخصیتی نمایشی می زند. این شیوه برای خلق ایده در زمینه های مختلف هنری مثل کاریکاتور، ادبیات و شعر بسیار متداول است و گاهی نتایج بسیار خلاقانه ای در پی دارد.

الکس اسبورن، مدع این روش، اجرای چهار قانون را الزامی می داند:

۱. انتقاد ممنوع است: قضاوت را تا وقتی تعداد زیادی ایده ایجاد شده است باید به تعویق انداخت؛
۲. چرخش آزاد مطلوب است: یعنی هرچه ایده خارج از ذهن تر و عجیب و غریب تر باشد بهتر است؛

1. brainstorming

2. Alex F. Osborn (1888–1966)

۳. کمیت مطلوب است: هرچه بیشتر ایده ایجاد کنیم بهتر است، از راه‌های ساده و واضح گرفته تا راه‌های خراج از ذهن و عجیب‌وغریب و زیرکانه؛
۴. ایده‌ها را ترکیب کرده و بهبود بخشید: راه‌های مختلف را ترکیب کنید و از ایده‌های حاصله ایده‌های جدیدی بسازید (پال تورنس، ۱۳۸۷: ۴۶).

تسلط بر شیوهٔ توفان ذهنی نیازمند مهارت‌های بسیاری است که با تمرین و استمرار به دست می‌آید و نمی‌توان بدون تسلط کافی بر آن به ایده‌های چندان کاربردی دست یافت. درعین‌حال، باید بین توفان ذهنی فردی و گروهی تفاوت قائل شد.

در شیوهٔ فردی با طیف گسترده‌تری از خلق ایده روبرو هستیم؛ زیرا در این شرایط فرد بدون ترس، هر نوع ایده‌ای را در فهرست خود قرار می‌دهد. البته در ارزیابی و عملی‌سازی ایده‌های به‌وجودآمده، قطعاً کارایی بالایی وجود نخواهد داشت.

در شیوهٔ توفان ذهنی گروهی، ابتدا براساس حل مسئله یا موضوعی که مدنظر گروه است، ایده‌یابی می‌کنند و هرچه را به ذهنشان برسد، بدون در نظر گرفتن ارزیابی ایده‌ها ارائه می‌دهند. زمانی که تعداد ایده‌ها از نظر کمیت به حد مطلوبی رسید، گروه می‌تواند دست به ارزشیابی، امکان‌سنجی و گزینش آن‌ها بزند. همچنین می‌توان گروه دیگری را برای بخش ارزیابی و پیدا کردن مشکلات ایده‌ها و شیوهٔ اجرایی کردن در نظر گرفت. در سیستم گروهی راه‌کارهای بیشتری برای ارزیابی آن‌ها نسبت به حالت فردی وجود دارد.

بهتر است نکات ذیل در ایده‌یابی گروهی موردتوجه قرار گیرد:

۱. برای یادآوری بهتر است ایده‌ها در روی تابلوی بزرگی ثبت شود. در بخش ارزیابی، ایده‌هایی که از دور خارج می‌شوند، از روی تابلو نیز پاک شوند.
۲. استفاده از گروه‌های مختلط و متشکل از زن و مرد باعث ایجاد حس رقابت و پرورش بیشتر ایده‌ها خواهد شد.
۳. بهتر است گروه از مقام و موقعیت یکسان و مساوی برخوردار باشند.
۴. گروه تا زمانی که از نظر تعداد ایده‌ها به حد مطلوب نرسیده‌اند دست به ارزیابی نزنند.
۵. بهتر است در این جلسات از چند متخصص مرتبط با موضوع کمک بگیرید.
۶. بهتر است در پایان جلسه از افرادی که ایده‌های بدیع و نو و مرتبط با مسئله دارند قدردانی شود.

فعالیت ۱۵

نام: چگونه نه بگویم؟

هدف: خلق آثاری برای تقویت مهارت نه گفتن در کودکان

شرح: با استفاده از شیوه توفان ذهنی، به صورت فردی یا گروهی، در حوزه فعالیت هنری خود، و با هدف تقویت مهارت نه گفتن در کودکان اثری خلق کنید. ابتدا گروه سنی کودکان و مسائلی را که معمولاً باید در مقابل آن‌ها نه بگویند مشخص کنید. پژوهش و تحقیق اولیه در این زمینه بسیار مهم است. می‌توانید از روان‌شناسان یا متخصصان علوم تربیتی در این زمینه کمک بگیرید و نمونه‌های مختلفی را که وجود دارد، بررسی کنید. پس از انجام این تحقیقات می‌توانید با سیستم توفان ذهنی فردی یا گروهی دست به خلق ایده بزنید. ایده‌هایتان را شاخه‌بندی، و برای هر کدام با سیستم توفان ذهنی ایده‌یابی کنید. به‌طور مثال، داشتن کاراکتری به اسم «نه». می‌توانید برای طراحی این کاراکتر از ایده‌پردازی توفان ذهنی استفاده کنید. از هر ایده‌ی عجیب و حتی مسخره نیز استقبال کنید. به قول آلبرت انیشتین، ایده‌ای که از ابتدا مسخره و عجیب نباشد جای امیدواری زیادی ندارد (الینکف، ۱۳۹۵: ۸۵).

۱۲) توفان ذهنی معکوس

تکنیک توفان ذهنی، همان‌گونه که تشریح شد، با طرح یک مسئله یا موضوع شروع می‌شود و با جست‌وجوی یک یا چند راه‌حل ادامه می‌یابد. اما توفان ذهنی معکوس با یک راه‌حل شروع می‌شود و به جست‌وجوی مسائل بالقوه می‌پردازد. در این شیوه افراد می‌توانند با علت‌های متفاوتی که در یک مشکل وجود دارد، با زاویه دیدهای متنوعی آشنا شوند و در نهایت حل آن به‌تبع ساده‌تر خواهد شد. گفتنی است که تمامی نکات و موارد اجرایی توفان ذهنی در این تکنیک نیز الزامی است. به‌طور مثال، در مسئله فقدان انگیزه ادامه تحصیل دانشجویان در رشته‌های هنری، در ابتدا با توفان ذهنی معکوس به جست‌وجوی علت‌ها و مسائلی که این مورد را به وجود آورده است می‌پردازیم و سپس با توفان ذهنی به دنبال چاره‌اندیشی برای آن هستیم.

فعالیت ۱۶

نام: کمبود فضای کاری برای دانشجویان هنر

هدف: رسیدن به دلایل کمبود کار برای رشته‌های هنری به شیوه گروهی و با تکنیک توفان ذهنی معکوس

شرح: در این فعالیت تعدادی از دانشجویان هنر که بهتر است همگی در یک رشته هنری باشند کنار هم گردآورده و مسئله را که کمبود شغل در زمینه رشته‌شان است مطرح می‌کنند. بهتر است هر کسی ۱۰ مورد از مواردی را که به ذهنش می‌رسد عنوان کند. مواردی که مستقیماً تجربه کرده‌اند در اولویت است. درنهایت، باید از مجموعه پاسخ‌ها تعدادی که بیشترین امتیاز را کسب و بیشترین نظر موافق را جلب کرده است مشخص و جدا کرد. در پایان، چند علت اصلی مشخص می‌شود، و بعد می‌توان با استفاده از تکنیک توفان ذهنی به ایده‌های خلاقه‌ای در مورد اشتغال‌زایی در عرصه‌های هنری دست یافت.

۱۳) شاخه‌دار کردن توفان ذهنی

این شیوه، به‌سازی‌شده توفان ذهنی اسپورن است که آندره جی. الینیکف در کتاب *مگانخلاقیت* به منظور افزایش ایده‌های اولیه ارائه کرده است و در حالت ایده‌سازی گروهی کاربرد دارد. در این شیوه، گروه به شاخه‌های مختلفی تقسیم می‌شود و هر شاخه نسبت به ایده اولیه شروع به ایده‌پردازی می‌کند. «زمانی که هر مشخصه‌ای از شیئی موردنظر (مانند رنگ، اندازه، شکل و غیره) در بحث مطرح می‌شود، این موضوع به یکی از این «زیرگروه‌ها» داده می‌شود که فقط بر روی این شاخه مشخص کار کنند، درحالی‌که گروه بزرگ‌تری روند کلی را پیش می‌گیرد و در آخر، تعداد نمونه‌های ایجادشده، از توفان ذهنی معمولی بسیار بیشتر است، به‌این‌علت که در این روش، نتیجه آخر از ضرب نتایج شاخه‌ها محاسبه می‌شود. این اصلاح، تعداد ایده‌ها را افزایش می‌دهد.» (الینیکف، ۱۳۹۵: ۲۳۷).

فعالیت ۱۷

نام: طراحی لباس کودک با شاخه‌های گروهی متنوع

هدف: ایده‌پردازی براساس شاخه‌دار کردن گروه، افزایش ایده‌های اولیه

شرح: در این فعالیت سعی کنید در ابتدا موضوع اصلی را بر روی تابلو مکتوب کرده و ایده‌های اولیه را حول آن یادداشت کنید و سپس گروه‌های چندنفره را مسئول هر شاخه کرده و بگذارید آزادانه در مورد آن شاخه ایده‌یابی کنند. به‌طور مثال، قرار است در مورد طراحی لباس کودک یک‌ساله طرحی ارائه دهید. یک گروه می‌تواند در مورد کارایی پوشش لباس برای این گروه سنی ایده‌پردازی کند. گروه دیگر به رنگ و نقش‌های لباس و گروه دیگر در مورد جنس پارچه و موادی که لباس دوخته می‌شود. ممکن است گروه

دیگری در مورد گلدوزی و تکه‌دوزی‌های لباس دست به خلق ایده بزنند. در نهایت مجموعه زیادی از ایده‌ها جمع‌آوری خواهد شد که می‌توان با هماهنگی و ارزیابی گروهی طراحی‌های بی‌شماری را در بازار عرضه کرد.

آیا می‌دانید ...

روشی به نام شورای کشتی وجود دارد که قرن‌ها پیش شکل گرفته و مبدعان آن در تاریخ گم شده‌اند؟ این شکلی ابتدایی از توفان ذهنی است که در آن از لحاظ خلق ایده محدودیتی نیست، ولی به لحاظ نوبت مطرح کردن ایده‌ها یک قانون وجود دارد: اظهارنظر از پایین‌ترین رده (در اینجا، سن) شروع می‌شود و به منظور افزایش مرتبه (در اینجا سن) پیش می‌رود. این روش اولین بار در کشتی‌ها و بر روی دریا استفاده می‌شد؛ زمانی که کاپیتان برای حل مسئله‌ای خاص، به نظرات خدمه نیاز پیدا می‌کرد. نکته مثبت در این روش آن است که زور، اجبار و نقد را به تأخیر می‌اندازد و از ممانعت عمدی یا غیرعمدی درجات بالاتر یا افراد مسن‌تر جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، مقامات مافوق، زمان و فرصت پیدا کردن ایده‌ای بهتر را می‌یابند. این روش نقاط ضعفی هم دارد: ایده‌ها محدود به تعداد شرکت‌کنندگان در جمع است، و چون نظام سلسله مراتبی حاکم است و داشتن دور دوم برای رأی‌گیری غیرممکن به نظر می‌رسد، اگر هم ممکن شود، از ایده درجات بالاتر تأثیر پذیرفته است (الینکیف، ۱۳۹۵: ۲۳۱ و ۲۳۲).

اگر بخواهید از این شیوه برای خلق ایده استفاده کنید، می‌توانید علاوه بر سن، سلسله‌مراتب شغلی یا موقعیتی را در نظر بگیرید.

۱۴ تکنیک ایده‌سازی براساس تحریک قوای بصری

این تکنیک براساس تحریک قوای بصری با نشان دادن تصاویر مرتبط یا نامرتبط به موضوع یا مسئله انجام می‌شود. این فعالیت می‌تواند هم به صورت فردی و هم گروهی انجام شود و در آن، فرد یا گروه براساس تصاویری که می‌بینند، براساس تفکر و تجسم خلاق با سیستم توفان ذهنی، آزادانه هرچه ایده به ذهنشان می‌رسد ارائه و یادداشت کنند. در نهایت، با ارزیابی و جمع‌بندی ایده‌ها نتیجه‌گیری و راه‌کاری ارائه می‌شود. این تکنیک می‌تواند برای هنرمندان، و به‌ویژه هنرمندان در حوزه هنرهای تجسمی بسیار مفید باشد. گاهی ممکن است با ورق زدن مجلات و کتاب‌های مصور مرتبط یا غیرمرتبط با موضوعی که در ذهن دارید، به ایده‌های خلاقانه برسید. در جلسات گروهی تصاویر را می‌توان به صورت اسلاید از طریق پروژکشن پخش کرد. گروه به نسبت نزدیکی که به

هم دارند، می‌توانند ایده‌هایشان را به صورت شفاهی یا مکتوب ارائه دهند. توجه داشته باشید که در ابتدا همه ایده‌ها مکتوب شود و بعد، در مرحله ارزیابی، بهترین ایده‌های ثبت شده انتخاب شود تا به ایده نهایی خلاق که می‌خواهید دست یابید.

فعالیت ۱۸

نام: تصاویری که حرف می‌زنند

هدف: ایده‌پردازی براساس تصاویر

شرح: در این فعالیت سعی کنید با ورق زدن یک مجله تصویری یا کتاب مجموعه آثار هنرمند محبوبتان دست به ایده‌پردازی خلاق در عرصه هنری که کار می‌کنید، بزنید. به‌طور مثال چگونه می‌توان فیلمی درباره کودکان و نقاشی‌های پابلو پیکاسو ساخت؟ آیا می‌توانید براساس نقاشی‌های این هنرمند حجم‌سازی‌های خلاق انجام دهید؟ چگونه می‌توانید با مجموعه عکسی از صحنه‌های جنگ فیلم‌نامه‌ای درباره صلح بنویسید؟ آیا می‌توانید براساس نقوش فرش یا نقش‌های ظروف ایران باستان داستانی خلق کنید؟ از زبان کاراکترهای نقاشی‌های لئوناردو داوینچی حرف بزنید... آیا می‌توانید نمایشنامه تک‌پرسوناژی براساس تک‌گویی نقاشی مونالیزا بنویسید؟ آیا می‌توانید حرف‌های درون این کاراکتر را حدس بزنید؟

فعالیت ۱۹

نام: زبان تصویری سانسکریتی

هدف: ایده‌پردازی براساس تصاویر با حذف کلمات

شرح: به قول نویسنده کتاب تفکر خلاق، یکی از این روزها، تصمیم بگیرید که به مدت یک ساعت بی‌سواد شوید. موقع عبور از خیابان‌ها، به تابلوهای مغازه‌ها، برجسب‌ها و اعلانات نگاه کنید. معنی آن‌ها را نفهمید و به جای آن به شکل حروف نگاه کنید (وجک، ۱۳۹۳: ۱۳۵). در این فعالیت فکر کنید در دنیایی زندگی می‌کنید که کلمات وجود ندارند و یا شما آدم بی‌سوادی هستید که باید از زبان تصویری برای حرف زدن استفاده کنید. چگونه می‌توانید منظور خود را فقط با تصاویر برسانید؟ به یک شعار عمومی (به‌طور مثال، در حیطه محیط زیست) فکر کنید و سعی کنید آن را فقط با زبان تصویر، برای عموم مردم از هر فرهنگ و طبقه‌ای به تصویر بکشید.

۱۵) تکنیک دلفی

این تکنیک را در سال ۱۹۶۴ نورمن دالکی^۱، اولاف هلمر^۲ و نیکولاس شر^۳ معرفی کردند. دلفی به تکنیک توفان ذهنی بسیار شبیه است با این تفاوت که برخلاف تکنیک توفان ذهنی، در این تکنیک قرار نیست افراد هم‌سطح باشند یا دور یک میز جمع شوند و برخورد مستقیم داشته باشند. ممکن است بعضی از افراد در برخوردهای رودررو نتوانند از روی شرم یا خجالت به‌طور آزادانه همه ایده‌هایشان را مطرح کنند، بنابراین احتمالاً این روش برایشان مفیدتر است؛ زیرا در آن افراد به‌صورت کلامی و رودررو درگیر بحث نمی‌شوند. در این روش، یک نفر به‌عنوان رئیس گروه موضوع را به همه اعلام می‌کند و سپس هریک از افراد جداگانه ایده‌هایشان را به‌صورت کتبی و معمولاً در قالب پرسش‌نامه‌ای (حتی بدون ذکر نام) برای رئیس ارسال می‌کنند. وی ایده‌های پیشنهادی را برای همه اعضا می‌فرستد و از آن‌ها می‌خواهد که ضمن اندیشیدن به ایده‌های پیشنهادی، چنانچه ایده جدیدی به نظرشان می‌رسد به آن بیفزایند. این فرایند تا دستیابی به یک اتفاق نظر عمومی ادامه می‌یابد.

نکته شایان توجه در استفاده از این تکنیک این است که شرکت‌کنندگان از تصمیمی که می‌گیرند و عواقب آن به‌طور کامل آگاه و نسبت به آن مسئول باشند و به‌صرف اینکه نامشان فاش نمی‌شود از هر اظهار نظر نادرست یا کارشناسی‌نشده بپرهیزند. در واقع، شیوه دلفی شامل دعوت به مشورت و مقایسه قضاوت‌های بی‌نام چند نوبتی اعضای یک تیم درباره مسئله است و زمانی از آن استفاده می‌کنیم که:

۱. شرکت‌کنندگان هم‌سطح نباشند و شرم یا سایر ملاحظات مانع از ابراز عقیده آنان شود.
۲. هنگامی که شرکت‌کنندگان در یک جا مستقر نباشند یا امکان جمع شدن در یک جا را نداشته باشند.

تکنیک تکه کاغذ کرافورد (یا به اختصار CSM)^۴ نیز به تکنیک دلفی بسیار نزدیک است. در این تکنیک نیز نظرات و ایده‌های گروه بر روی تکه‌های کاغذ نوشته می‌شود و هرچه تعداد این نظرات بیشتر باشد نتیجه بهتر است. در این تکنیک نسبت به تکنیک دلفی زمان کوتاه‌تری (حدود ۱۰ دقیقه) صرف می‌شود و فرایند کار چهار مرحله اصلی دارد:

1. Norman Dalkey (1915 -)
2. Olaf Helmer (1910-2011)
3. Nicholas Rescher (1938 -)
4. Crawford Slip Method

۱. مشخص شدن هدف یا عبارات‌های اصلی از سوی هماهنگ‌کننده یا رئیس گروه؛
۲. نوشتن ایده‌ها و نظرات (هر کاغذ یک ایده) در مدت‌زمان کوتاه؛
۳. حذف داده‌های غیرضروری و نامرتبط به ایده از بین ایده‌های جمع‌آوری‌شده هماهنگ‌کننده یا رئیس گروه؛
۴. نگارش گزارش نهایی که حاوی تمامی تفسیرهایی است که از برگه‌های ایده به‌دست‌آمده است.

فعالیت ۲۰

نام: ایده‌پردازی مخفیانه

هدف: ایده‌پردازی مکتوب بدون در نظر گرفتن ملاحظات، شرم یا خجالت

شرح: برای انجام یک فعالیت جمعی بر روی تکه‌های کاغذ نام افراد، موضوعات یا اشیائی را بنویسید، آن‌ها را در یک ظرف ببندازید و از اعضای گروه بخواهید هر کدام یکی از کاغذها را بردارند و هرچه در مورد آن به ذهنشان می‌رسد مخفیانه بنویسند و دوباره کاغذ را به ظرف برگردانند. این کار را چند نوبت ادامه دهید. احتمال دارد یک کاغذ مجدداً به دست خود شخص برسد، اشکالی ندارد. شاید مایل باشد دوباره روی آن ایده‌پردازی کند. در پایان، می‌توانید ایده‌ها را در جمع بخوانید یا بدون خواندن گروهی، شخصاً بررسی، ارزیابی و بهترین ایده را انتخاب کنید. از این شیوه می‌توان برای نظرسنجی، مثلاً از دانشجویان درباره روش تدریس یک استاد، یا از کارکنان درباره شیوه‌های مدیریت یک مدیر استفاده کرد. مهم این است که با این شیوه، افراد می‌توانند بدون هیچ‌گونه ملاحظاتی نظر واقعی و صادقانه خود را ابراز کنند.

۱۶. تکنیک اسکمپر^۱

این تکنیک در زیرمجموعه توفان ذهنی قرار می‌گیرد و نخستین بار الکس اف. اسبورن طراحی کرد که مبتکر و توسعه‌دهنده توفان ذهنی هم محسوب می‌شود. اما کسی که سؤالات مورد استفاده در آن را در چند دسته مرتب کرد و کلمه اسکمپر را ساخت، مدیر مدرسه و نویسنده‌ای به نام باب ابرل بود.

در تکنیک اسکمپر ایده‌های نوآورانه در هفت مرحله خلق، و طی آن‌ها، با طرح تعدادی سؤال، موضوع موردنظر از زوایای مختلف و با شیوه‌های خلاقانه بررسی

1. SCAMPER

می‌شود. برای این کار، موضوع موردنظر، که ممکن است یک محصول تجاری یا هنری، حل یک مسئله، یا رسیدن به یک رویکرد جدید رفتاری یا اجتماعی باشد، تعیین می‌شود و بعد، در هر بخش از این هفت مرحله از زاویه‌ای بررسی می‌شود.

در ابتدا این تکنیک بر پایه ایده‌هایی فردی طراحی شده است که البته می‌تواند به‌نحو بسیار کاربردی و مؤثری جلسات گروهی نیز مفید باشد. در این تکنیک قدرت تجسم و تصور ذهنی بسیار مهم است و باید بتوان در هر مرحله موضوع موردنظر را از جهات و ابعاد مختلف بررسی کرد. در هر مرحله یک رشته سؤالات مشخص و هدفمند حول‌وحوش موضوع وجود دارد که فرد در مورد مسئله موردنظر، از خود می‌پرسد و به تعداد زیادی ایده دست می‌یابد و درنهایت با افزایش ایده‌ها، کیفیت ایده‌ها تضمین و ارتقا می‌یابد.

واژه SCAMPER از ابتدای حروف واژه‌های طرح سؤال گرفته شده که در خلق ایده‌های نو و ابتکاری بسیار مؤثر است.

الف) جانشین‌سازی

جانشین‌سازی یا Substitute با علامت اختصاری S، سؤالاتی از این دست را مطرح می‌کند: به جای این فرد چه کسی؟ به جای این چیز چه چیزی؟ چه ماده دیگری به جای این ماده؟ چه فرایند دیگری به جای این فرایند؟ چه جای دیگری به جای این مکان؟ چه زمان دیگری به جای این زمان؟

به‌عنوان مثال، در رشته‌های هنری می‌توان این قبیل سؤالات را برای ایده‌پردازی خلاق در زمینه جانشین‌سازی مطرح کرد: در تابلوهای نقاشی به جای رنگ‌های متداول شیمیایی چه جایگزینی می‌توان انتخاب کرد؟ به جای صحنه‌های متداول تئاتری و جدایی بازیگر از تماشاگر چه جایگزینی می‌توان انجام داد؟ به جای مواد متداول مجسمه‌سازی به سراغ چه موادی برای حجم‌سازی می‌توان رفت؟ چه چیزی را می‌توانیم جایگزین حس شنیداری موسیقی کنیم؟ آیا می‌توان با حس لامسه شنید؟

ب) ترکیب کردن

ترکیب کردن یا Combine با علامت اختصاری C به طرح چنین سؤالاتی مربوط می‌شود: چه چیزی را می‌توان با آن ترکیب کرد؟ چگونه است مخلوط کنیم، یک آلیاژ، یک آمیزش، یک مجموعه؟ واحدها را ترکیب کنیم؟ اهداف را ترکیب کنیم؟ جذابیت‌ها

را ترکیب کنیم؟ ایده‌ها را ترکیب کنیم؟ مفاهیم را ترکیب کنیم؟ در زندگی روزمره این بخش را می‌توان در کالاهایی مثل دستمال‌کاغذی با رایحه دل‌انگیز، کفش‌های کودکان که هنگام راه رفتن صدا می‌دهند، یا چراغی که در پاشنه کفش روشن می‌شود، که همگی ترکیب دو ایده برای بهبود و خلاقانه‌تر شدن است، همه حاصل این سؤالات است.

به‌عنوان مثال، در رشته‌های هنری می‌توان این قبیل سؤالات را برای ایده‌یابی خلاق در زمینه ترکیب کردن مطرح کرد: چگونه می‌توان مجسمه‌ای را با ترکیب دو ماده آب‌و‌آتش به وجود آورد؟ در عرصه ادبیات چگونه می‌توان با ترکیب حیوانات و زندگی روزمره به ایده جدیدی دست یافت؟ چگونه می‌توان با ترکیب یک حیوان و درون‌مایه «خشم» پوستری برای خشونت‌های خانگی طراحی کرد؟ چگونه می‌توان با ترکیب صداها و رنگ‌ها حسی شاعرانه را در یک پرفورمنس با تئاتر محیطی اجرا کرد؟

پ) وفق دادن

در بخش‌های آغازین این فصل از اقتباس یا آداپتاسیون به عنوان یکی از روش‌های خلق ایده یاد کردیم. وفق دادن، مناسب کردن، سازگار کردن برای یک هدف دیگر یا Adapt با علامت اختصاری A، سؤالات مربوط به این بخش چنین مواردی را شامل می‌شود: چه چیز دیگری مثل این است؟ چه ایده‌های دیگری پیشنهاد می‌کند؟ آیا گذشته چیز مشابهی ارائه می‌کند؟ آن را شبیه چه چیزی می‌توانیم بسازیم؟ چطور می‌شود این محصول را طوری تغییر داد که یک استفاده متفاوت داشته باشد یا هدف متفاوتی را برآورده کند؟ این محصول به چه محصولات دیگری شباهت دارد؟ از چه چیزی یا چه کسی می‌توان برای ایجاد تغییر در این محصول اقتباس کرد؟ چه محصولات و ایده‌های دیگری هستند که می‌توانند الهام‌بخش ما باشند؟

در زندگی روزمره ایده نوشیدن نوشابه با نی ایده خلاق است که خمیده کردن و به‌صورت I در آوردن نی سبب راحتی و زیبایی بیشتر شده است. در معماری می‌توان نمونه‌هایی از ایده‌های خلاقانه را با هدف ایجاد سازگاری بین فضا و محیط نام برد. در رشته‌های هنری می‌توان این قبیل سؤالات را برای ایده‌پردازی خلاق در زمینه وفق دادن مطرح کرد: چگونه می‌توان از یک کمد قدیمی یک وسیله جدید ساخت؟ چگونه می‌توان می‌توان داستان عامیانه حسن‌کچل را با شخصیت‌های امروزی وفق داد؟ چگونه می‌توان از فضا‌های طبیعی برای طراحی ساختمان‌های امروزی استفاده کرد؟ چگونه می‌توان از شاخه‌های درختان در دکوراسیون داخلی منزل استفاده کرد؟

ت) اصلاح و تغییر

اصلاح، تغییر دادن و بزرگ کردن یا Magnify-Modify با علامت اختصاری M. سؤالات مربوط به این بخش شامل: چرخش جدید؟ چه تغییرات دیگر؟ اگر معنی، رنگ، حرکت، صدا، رایحه، شکل، اندام، سرعت و... را تغییر دهیم چطور می‌شود؟ آیا باید بزرگ‌تر، قوی‌تر و باارزش‌تر شود؟ چرا آن را چند برابر نکنیم؟

از کاربرد آن در زندگی روزمره و تبلیغات، می‌توان به ساندویچ غول‌پیکری که برای تبلیغات یک برند غذا ساخته می‌شود، یا کتاب بزرگی که بر سر در یک کتاب‌فروشی نصب شده است، اشاره کرد. در رشته‌های هنری می‌توان سؤالات ذیل را برای ایده‌یابی خلاق در زمینه تغییر دادن و بزرگ کردن مطرح کرد: چگونه می‌توان صندلی ماشین راحت‌تری با تغییرات فرم اولیه و مناسب با بدن انسان ساخت؟ با بزرگ کردن چه بخشی از یک شعار تبلیغاتی می‌توان تأثیر بیشتری بر روی مخاطبین گذاشت؟ چه تغییری می‌توان روی تندیس آدمک اسکار داد تا مناسب فیلم‌های انیمیشنی شود؟ چگونه می‌توان با تغییر در نوع گویش و بیان، یک بیان فانتزی و خلاقانه برای شخصیت‌های انیمیشنی خالق کرد؟

ث) کاربرد دیگر

کاربرد دیگر، استفاده در سایر موارد یا Put to Another Use با علامت اختصاری P. این بخش از تکنیک اسکمپر شبیه به کلاژ است که پیش‌تر به تفصیل تشریح شد. سؤالات مربوط به این بخش عبارت‌اند از: چه استفاده‌ای از مواد زائد آن می‌توان کرد؟ با محصولات مرجوعی یا ایده‌های شکست‌خورده چه می‌توان کرد؟ راه‌های دیگر استفاده از این فکر یا این محصول در شرایط فعلی چیست؟ در جاها و زمان دیگر چه کاربردی می‌تواند داشته باشد؟ امروزه در شبکه‌های اجتماعی و اطلاع‌رسانی، ایده‌های خلاقانه‌ای را در استفاده از وسایل دورریز یا دم‌دستی، چه در عرصه‌های هنری و چه در زندگی روزمره و کاربردی، می‌بینیم که نشان‌دهنده کاربرد و اقبال عمومی این روش است.

در رشته‌های هنری می‌توان این قبیل سؤالات را برای ایده‌یابی خلاق در زمینه کاربرد یا استفاده‌های دیگر وسایل مطرح کرد: چگونه می‌توان از تایرهای بلااستفاده ماشین وسایل داخلی منزل ساخت؟ چگونه می‌توان با قوطی شامپو و مواد شوینده پلاستیکی، عروسک نمایشی درست کرد؟ چگونه می‌توان با لباس‌های بلااستفاده ساک‌های دستی زیبایی طراحی کرد؟ چگونه می‌توان طراحی صحنه نمایشی را به‌وسیله کارتن‌های بسته‌بندی طراحی و اجرا کرد؟

د) حذف، فشرده و متراکم کردن

حذف، فشرده یا متراکم کردن یا Eliminate با علامت اختصاری E سؤالاتی از این قبیل را شامل می‌شود: چگونه می‌توان آن را متراکم‌تر و فشرده‌تر کرد؟ چه می‌شود اگر کوچک‌تر شود؟ چه چیزی را می‌توان حذف کرد؟ آیا می‌توان این عمل را سریع‌تر انجام داد؟ به عنوان نمونه از زندگی روزمره، می‌توان به حذف سیستم میکروفن اشاره کرد که باعث شد میکروفن‌های یقه‌ای ساخته شود و یا حذف سیم تلفن که موجب ساخت گوشی‌های تلفن همراه شد. در رشته‌های هنری می‌توان سؤالات ذیل را برای ایده‌یابی خلاق در زمینه حذف، فشرده یا متراکم کردن مطرح کرد: چگونه می‌توان با کوتاه کردن شعارهای تبلیغاتی تأثیرگذاری آن‌ها را دوچندان ساخت؟ چگونه می‌توان با تند کردن بخش‌هایی از فیلم شکل خلاقانه‌ای به آن بخشید؟ چگونه می‌توان با کوچک کردن عکس‌های یک فرد و کنار هم گذاشتن آن‌ها پرت‌های از او را خلق کرد؟ چگونه می‌توان با حذف کردن بخشی از یک وسیله کارایی و زیبایی آن را افزایش داد؟

ه) وارونه کردن و بازآرایی

وارونه کردن و بازآرایی یا Rearrange_Reverse با علامت اختصاری R به معنی معکوس‌سازی و چیدمان دوباره یا ایجاد تغییر در ترکیب است. سؤالات مربوط به این بخش عبارت‌اند از: چه اتفاقی می‌افتد اگر چیدمان و موضوع یا ترتیب وقایع را به کل برعکس یا عوض کنیم؟ اگر دقیقاً برعکس کاری را انجام دهیم که می‌خواهیم چه می‌شود؟ کدام سیمت‌ها یا جایگاه‌ها را می‌توانیم برعکس کنیم یا تغییر دهیم؟ به چه نحو دیگری می‌توان در ترتیب قرار گرفتن عناصر تغییر ایجاد کرد؟ تغییر در الگوها و اجزا و یا جابه‌جایی علت و معلولی و... به‌طور مثال در زندگی روزمره اگر به‌جای جمله مشهور «بعد از فروش پس گرفته نمی‌شود» در مقابل مشتری‌ها بنویسیم «بعد از فروش پس گرفته می‌شود» چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا مشتری با اطمینان بیشتری خرید نخواهد کرد؟ همچنین کشف قانون جاذبه توسط نیوتن نیز حاصل این سؤال ساده بود: چرا وقتی سیب از درخت جدا شد، به‌طرف پایین آمد و بالا نرفت؟

در رشته‌های هنری می‌توان این قبیل سؤالات را برای ایده‌یابی خلاق از طریق معکوس‌سازی و چیدمان دوباره مطرح کرد: چگونه می‌توان با به هم ریختن و چیدمان

۱. در برخی از کتاب‌های خلاقیت، از جمله، در کتاب خلاقیت و راه‌های آزمون و پرورش آن‌ها اثر پی. پال تورنس، حرف ابتدای کلمه Rearrange برای R ذکر شده است.

دوباره تابلوهای انتزاعی مفهومی جدید خلق کرد؟ چگونه می‌توان داستان فیلمی را از آخر به اول نگاه کرد؟ آیا می‌توان ترکیب و تدوین دوباره‌ای روی فیلم‌های کلاسیک انجام داد؟ با معکوس نوشتن شعاری می‌توان تأثیر و دقت بیننده روی آن را دوچندان کرد؟ چگونه می‌توان با جابه‌جا کردن موقعیت‌های رئیس و مرئوس و یا ثروتمند و گدا طرح‌های تصویری یا کاریکاتوری طنزی به وجود آورد؟

فعالیت ۲۱

نام: جابه‌جایی مرزها

هدف: ایده‌پردازی براساس تکنیک اسکمپر

شرح: این فعالیت به‌نوعی براساس تکنیک توفان ذهنی و با شیوه تغییر در ترکیب و چینش دوباره انجام می‌شود. در این فعالیت می‌کوشیم مرزهای همیشگی را جابه‌جا کنیم، به‌طوری‌که محدودیت‌های یک مسئله از میان برود و راه‌حل‌های خلاقانه‌ای حاصل شود. مزیت این روش تمرکز آن بر ساختار شکنی، تغییر نگرش و پیشگیری از قالبی فکر کردن است. با جابه‌جایی و تغییر در ترکیب متداول چه ایده‌هایی به ذهنتان می‌رسد. جابه‌جایی زمین و آسمان، انسان و حیوانات، ریشه‌ها و ساقه‌ها در گیاهان، کودکان و بزرگ‌سالان، حواس پنج‌گانه (با گوش ببینیم و با چشمانمان مزه می‌کنیم) و.... در حوزه تخصصی هنری خود، برای هر مورد حداقل ۱۰ ایده خلاق بنویسید.

(۱۷) اغراق، مبالغه، غلو

اغراق^۱ به معنی فراتر رفتن و از حد و اندازه گذشتن است. در این شیوه خصوصیت یا رویدادی بزرگ‌تر و برجسته‌تر از واقعیت نشان داده می‌شود. این تکنیک به‌نوعی یکی از بخش‌های اسکمپر کردن (Magnify یا بزرگ کردن) نیز محسوب می‌شود. اغراق یکی از پایه‌های اصلی خلق شخصیت و رویدادهای شگفت‌انگیز، جذاب و طنزآمیز در ادبیات و تئاتر و سینما (بخصوص در فیلم‌های انیمیشنی) است. درعین‌حال، از نظر بصری و در زمینه آثار تجسمی نیز اغراق از تکنیک‌هایی است که می‌تواند بستر مناسبی برای خلق ایده‌های خلاق محسوب شود. نمونه‌های شاخص کاربرد آن را می‌توان در مکتب اکسپرسیونیسم دید. اکسپرسیونیسم در دهه‌های آغازین قرن بیستم بر پایه اغراق و هیجان‌ات درونی انسان شکل گرفت، هیجان‌ات شدید انسانی را به‌وسیله اغراق در رنگ‌ها

1. hyperbol

و فرم‌ها به تصویر می‌کشید. در آثار این مکتب از رنگ‌های تند و اشکال کج و معوج و خطوط زخم‌ت استفاده می‌شود.

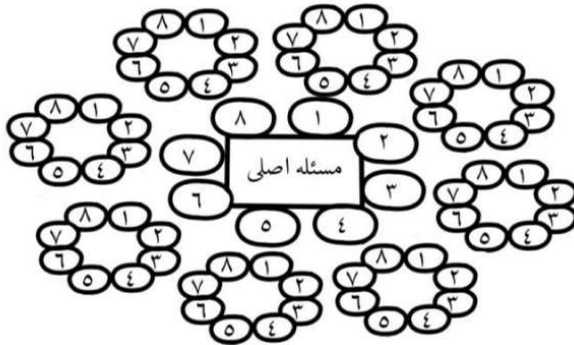
این اغراق‌ها تنها در سبک‌هایی چون اکسپرسیونیسم که در خلق شخصیت‌های فانتزی و غلو شده سینمایی، بخصوص در زمینه فیلم‌های انیمیشن که بازیگر نامیرای آن قادر به انجام هر کاری است، هم بسیار کاربرد دارد. برای اغراق در خلق شخصیت‌ها و کنش‌های انیمیشنی حدود مرزی وجود ندارد. به طوری که شخصیت‌های انیمیشنی می‌توانند منفجر شوند، مانند ورقه‌های کالپاس بریده شوند و دوباره به شکل اولیه خود برگردند. در تصویرسازی و کاریکاتور نیز این شیوه ایده‌پردازی از جمله تکنیک‌های خلاق و کاربردی قلمداد می‌شود.

البته باید توجه داشت که استفاده از این قابلیت، راه رفتن روی لبه تیغ است و بایستی چارچوبی برای آن در نظر گرفته شود زیرا ممکن است استفاده بیش از اندازه از این شیوه باعث دور شدن از ایده اصلی و اغتشاش در طرح اثر یا ایده هنری شود.

۱۸) تکنیک شکوفه نیلوفر آبی

این تکنیک را اسوآ ماتسومورا رئیس بخش تحقیقات مدیریت Clover در چیبیا سیتی ژاپن، و با الهام از شکوفه نیلوفر آبی طراحی و ارائه کرده است. بدین صورت که گلبرگ‌های شکوفه نیلوفر آبی به دور یک هسته مرکزی خوشه می‌زنند و از آن نقطه گسترش می‌یابند.

این تکنیک برای حل طیف وسیعی از مسائل، از ساده تا پیچیده، استفاده می‌شود. در این تکنیک یک ایده، مسئله یا موضوع اصلی در مرکز نمودار شکوفه نیلوفر آبی نوشته می‌شود. سپس شرکت‌کنندگان از طریق توفان ذهنی در مورد راه‌حل‌ها ایده‌پردازی می‌کنند و آن‌ها را در داخل هشت دایره اطراف می‌نویسند. هریک از این هشت ایده مرکز شکوفه نیلوفر آبی جدیدی را تشکیل می‌دهد و دوباره شرکت‌کنندگان از طریق توفان ذهنی ایده‌ها را بررسی می‌کنند. با تکرار این کار تضمین مطلوبیت نتیجه نهایی افزایش می‌یابد و در نهایت ایده‌های پایانی مورد ارزیابی و بررسی عملکرد اجرایی قرار می‌گیرند. تعداد دایره‌های حول دایره مرکزی می‌تواند افزایش یابد و این موضوع به توان فرد و یا گروه در ایده‌یابی و توفان ذهنی برمی‌گردد.



تکنیک شکوفه نیلوفر آبی

فعالیت ۲۲

نام: صندلی ام را پیدا می‌کنم

هدف: خلق ایده در طراحی صندلی با شیوه شکوفه نیلوفر آبی

شرح: در این فعالیت قرار است یک صندلی خلاقانه‌ای طراحی کنید. با ایده‌یابی براساس شیوه نیلوفر آبی، موضوع را از زوایای مختلف ببینید و یک صندلی زیبا، کاربردی و خلاقانه، متناسب با هدف و گروه سنی مورد نظر طراحی کنید. در ابتدا، در مرکز چهارگوش، عبارت «طراحی صندلی» را بنویسید. بعد در ۸ دایره اطراف آن عواملی مثل شکل، رنگ، جنس، بافت، گروه سنی مخاطب، کاربرد، امکانات جانبی، فانتزی و غیرممکن‌ها را در نظر بگیرید و سپس هشت دایره کوچک‌تر را براساس هر کدام از این موارد تکمیل کنید. به‌طور مثال در زمینه کاربرد صندلی می‌تواند این موارد را ذکر کرد: صندلی اتومبیل، صندلی کلاس درس، صندلی ماساژ، صندلی آرایشگاه، صندلی دندان‌پزشکی، صندلی ناهارخوری، صندلی راحتی، صندلی سفری و... برای تکمیل فهرست در بخش فانتزی‌ها و غیرممکن‌ها، سعی کنید بدون محدودیت به مواردی بپردازید که شاید تا به امروز در طراحی صندلی لحاظ نشده باشد. به‌طور مثال، صندلی یک فیل، صندلی پرند، صندلی خواننده، صندلی با تغییر اندازه‌های بسیار زیاد، صندلی‌های روزانه و شبانه، صندلی آب‌نباتی، صندلی خاطرات، صندلی چهارفصل... از ارائه ایده‌های فانتزی ترسید و راه را برای ذهن خلاقان باز بگذارید!

۱۹) جست‌وجوی اتفاقی ایده‌ها

در این تکنیک خلاق ایده‌ها به‌صورت اتفاقی و تصادفی آشکار می‌شوند ولی در ابتدا باید زمینه را برای خلق آن‌ها فراهم آورد و گرنه بیشتر به‌صورت الهام و کشف ایده خواهد بود تا خلق ایده که در فصل قبل تشریح شد. به‌طور مثال، پیدا کردن تصاویری در فضای طبیعی یا فضای اطراف در زمره کشف ایده قرار می‌گیرد. ولی اگر زمینه‌ای برای این تصویرسازی و ایده‌یابی از سوی فرد انجام شود، می‌توان آن را در دسته‌های خلق ایده به‌شمار آورد. به‌طور مثال، شیوه هنرمندی که رنگ‌هایی را بر روی زمینه‌ای مثل بوم نقاشی می‌پاشد و بعد، از دل لکه‌های ایجادشده تصاویری خلق می‌کند، در زیرمجموعه این روش قرار می‌گیرد. یا، وقتی نویسنده‌ای کلمات یا جملات بی‌ربط و یا بریده‌شده از روزنامه را در کنار هم قرار می‌دهد و با ایجاد ارتباط بین آن‌ها به یک داستان یا طرح نمایشنامه یا رمان می‌رسد، از شیوه ایده‌یابی تصادفی استفاده کرده است. این تکنیک را اغلب هنرمندان و نویسندگان به کار می‌برند و روشی ساده برای دستیابی به ایده‌های نو است.

ادوارد و بونو آن را کلمه‌برانگیزی و تفکر فرعی یا تفکر جانبی نامیده است. برخی دیگر از آن تحت عنوان شیوه روابط اجباری یاد می‌کنند. ماکس فیشر حتی آن را به ماهی‌گیری نسبت می‌دهد و «ایده از آب گرفتن» می‌نامد (الینیکف، ۱۳۹۵: ۲۱۷).

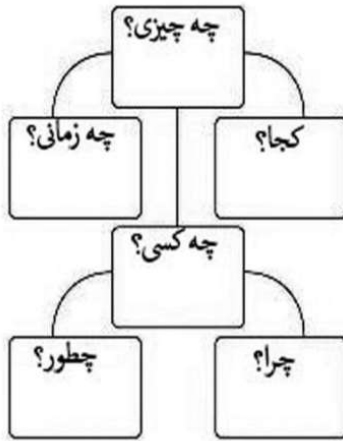
فعالیت ۲۳

نام: سوزن و حیوان

هدف: ایده‌یابی تصادفی و اتفاقی

شرح: در این فعالیت، کلماتی را که به‌صورت اتفاقی از کتاب لغت یا روزنامه یافته‌اید در کنار هم بگذارید و متناسب با حوزه هنری موردنظر دست به ایده‌پردازی خلاق بزنید. سعی کنید با پیدا کردن ارتباط تصادفی بین سوزن و یک حیوان ایده‌های خلاقانه‌ای در زمینه کاریکاتور، شخصیت‌پردازی انیمیشنی، داستان کودکانه یا فیلمی کوتاه بیابید. به‌طور مثال ماری که در جنگل زمین‌های ترک‌خورده را مانند سوزنی به هم می‌دوزد، سوزنی که مانند یک اسب رم کرده از افسارش (نخش) جدا شده و وحشی‌وار می‌تازد.

در کتاب *مکاخلاقیت* با ترکیب تصادفی دو کلمه صندلی و کلم به ایده‌های جالبی اشاره شده است. به‌طور مثال صندلی با سایزهای مختلف که در دل یکدیگر قرار می‌گیرند، صندلی پزشکی بهداشتی که لایه‌لایه است و با هر مراجعه لایه آن برداشته و به دور انداخته می‌شود (الینیکف، ۱۳۹۵: ۲۱۹).



نمودار شش سؤالی

۲۰) نمودار شش سؤالی

این تکنیک با استفاده از شش سؤال اصلی به تعریف دقیق و روشن مسئله می‌پردازد. توافق بر سر سؤالات چه چیزی (what)، کجا (where)، چرا (why)، چه کسی (who)، کی (when) و چگونه (How) و یادداشت آنها، مبنای نمودار شش سؤالی را تشکیل می‌دهد. در این نمودار نیز مرور قواعد کاوش ذهن، برگزاری جلسات کاوش ذهن، رسم نمودار و در نهایت، تحلیل ایده‌ها و جدا کردن مسائل کلیدی که باید اطلاعات در مورد آنها جمع‌آوری شود، اهمیت بسزایی دارند. این تکنیک می‌تواند در خلق ایده‌های داستانی برای داستان، فیلم‌نامه و نمایشنامه‌نویسی بسیار کاربردی باشد.

۲۱) تکنیک ایده‌کانور، ترکیبی از ایده و کاریکاتور

کلمه ideatoon از ترکیب دو کلمه idea به معنی ایده و cartoon به معنی کاریکاتور ساخته شده معرف تکنیکی برای ایده‌یابی خلاق گروهی و فردی است، که براساس تفکر دیداری و تجسم خلاق افراد طراحی شده است. در این تکنیک تصاویر، طرح‌ها، شکل‌های نمادین، و هر آنچه به تصویر درمی‌آیند، می‌توانند ابزاری به منظور خلق

ایده‌های خلاق باشند. در این شیوه، فرد به وسیله تصاویر مسئله خود را به تصویر می‌کشد و الزاماً قرار نیست که حتماً نقاش باشد یا قدرت تصویرگری بالایی داشته باشد. فقط کافی است با کشیدن عناصر ساده‌ای بر روی کارت‌های کاغذی مسئله را به صورت تصویری بیان کند. زبان نمادین تصویری در این شیوه بسیار کارساز است و به نوعی با نیمکره راست مغز که بخش تصویری تری است سروکار دارد و با حذف کلمات و جملات باعث خواهد شد، نیمکره چپ مغز که بخش منطقی مغز است به نوعی خاموش شود. در صورتی که این فعالیت به شکل گروهی انجام می‌شود، باید نمادهای تصویری برای تمامی گروه تعریف شده باشد. برای ایده‌پردازی در این شیوه در ابتدا باید مسئله و مشکل را به اجزای مختلف از جنبه‌های متفاوت تقسیم‌بندی کرد و بعد هر جز را بر روی کارتی با نماد تصویری کشید. حتی می‌توان احساسات را نیز به صورت تصویری بر روی کارتهایی رسم کرد. به طور مثال، می‌توان بر اساس نشانه‌های آب‌وهوایی چون هوای آفتابی، ابری، بارانی و طوفانی حالات و احساسات را به تصویر کشید و یا با چهره ساده‌ای که این حالات را نشان می‌دهد، احساسات را نقاشی کرد. به جای نقاشی می‌توان با کلاژ تصاویر و عکس‌های بریده‌شده از مجلات و روزنامه‌ها کارت‌های موردنظر را طراحی کرد. بهتر است در پشت هر کارت مفهوم موردنظر نوشته شود. سپس کارت‌های کشیده‌شده را بر روی تخته‌ای وصل و سعی کنید آن‌ها را به صورت اتفاقی و به منظور تحریک ایده‌ها بدون جهت‌دهی آگاهانه، در دسته‌های مختلف گروه‌بندی کنید. تکرار این کار و عوض کردن دسته‌بندی‌ها علاوه بر تحریک تجسم خلاق افراد باعث خواهد شد ایده‌های اتفاقی مانند تکنیک توفان ذهنی به ذهن آمده و ایده‌های غیرقابل پیش‌بینی و جدیدی را خلق کنید. با آنکه این شیوه برای تمامی افراد است و نیاز نیست که فرد نقاشی بلد باشد ولی از آنجایی که هنرمندان معمولاً از ذهن تجسمی خلاق بهره‌مند هستند، این شیوه ایده‌پردازی خلاق بسیار مناسب هنرمندان بخصوص هنرهای تجسمی است.

فعالیت ۲۴

نام: خلق زبان تصویری

هدف: ایده‌یابی به وسیله تصاویر و تکنیک ایده‌کاتور

شرح: با زبان تصویر و کشیدن کارتهایی با فردی که زبان شما را بلد نیست ارتباط برقرار کنید و بتوانید با مجموعه‌ای از تصاویر خود را معرفی کنید یا پرسش‌های خود را

از این طریق از فرد موردنظر بپرسید. سعی کنید کارت‌هایی را به شکل کاریکاتور برای برخی از مفاهیم، مشاغل، یا اعیاد و مراسم‌های مختلف طراحی کنید. فکر کنید که اگر قرار باشد فیلم یا نمایشی بدون کلام و برای تمامی افراد از فرهنگ‌ها و زبان‌های متفاوت بسازید. چگونه می‌توانید هدف و مفهوم موردنظر خود را ارائه کنید؟ سعی کنید ایده‌های خود را به صورت تصویری خلق کنید. هنرمندان گرافیک می‌توانند همین تمرین را با طراحی یک پوستر برای تمامی ملل بدون استفاده از شعار یا کلمه‌ای طراحی کنند.

۲۲) تکنیک شش کلاه تفکر

این تکنیک را ادوارد دهبونو، واضع مفهوم «تفکر جانبی» در کتاب «شش کلاه برای فکر کردن» پیشنهاد کرد. در این تکنیک موضوع یا مسئله به طور کلی با استفاده از شش سبک فکری بررسی می‌شود که هر یک با کلاهی رنگی مشخص می‌شود. در واقع رنگ کلاه‌ها نمایانگر طرز تفکر و نگرش افراد است. این تکنیک می‌تواند هم به صورت گروهی و هم به شکل فردی اجرا شود. در شیوه گروهی ممکن است یک یا چند نفر در یک دسته رنگی قرار بگیرند و موضوع را با نگرش مخصوص به همان رنگ بررسی کنند، یا یک فرد با تفکیک نگرش‌های مختلف و متناسب با هر رنگ در یک زمان مشخص مسئله را مورد بررسی قرار دهد و در نهایت با هماهنگی مدیران‌های نتایج را طبقه‌بندی و اولویت‌بندی کرده و شیوه‌های خلاقانه برای یک تصمیم‌گیری ارزشمند به دست آورد. دهبونو این شیوه را به چاپ رنگی تشبیه می‌کند که در آن، رنگ‌ها به طور جداگانه چاپ و در پایان با هم یکی می‌شوند (دهبونو، ۱۳۹۵: ۱۸۱).

افراد با گذاشتن هریک از کلاه‌ها بر سرشان، سبک فکری‌شان را براساس رنگ کلاه تغییر می‌دهند. دهبونو سبک فکری هر کدام از کلاه‌های رنگی را به این شرح توضیح داده است:

- سفید، رنگی خنثی و منفعل است. کلاه سفید با موضوعات و شکل‌های انفعالی سروکار دارد. کسی که این کلاه را بر سر می‌گذارد، مانند یک رایانه واقعیت‌ها را بدون هیچ‌گونه قضاوتی مطالعه می‌کند. در این نوع تفکر، واقعیت‌ها و ارقام به شیوه‌ای خنثی، عینی و به‌دور از قضاوت احساسی مورد بررسی قرار می‌گیرند. هدف این نوع تفکر کسب اطلاعات یا پر کردن شکاف‌های اطلاعاتی است. با این نوع تفکر نباید به الهامات، قضاوت‌های متکی به تجارب گذشته، عواطف، احساسات و عقاید توجه کرد.

- رنگ قرمز نشانه خشم، شور و هیجان است و درست در نقطه مقابل تفکر کلاه سفید قرار می‌گیرد. در کلاه قرمز بینش هیجانی و جنبه‌های احساسی و غیراستدلالی مدنظر است. در واقع این رنگ کلاه ابزار مناسبی برای بیرون ریختن احساسات است. تفکر با رنگ قرمز، احساسات و عواطف و مسائل شهودی را که ممکن است به فرد الهام شود، به صورت بخشی مهم از تفکر موجه می‌کند. با تفکر این رنگ از قوی‌ترین احساسات نظیر ترس و نفرت تا احساسات ظریف نظیر تردید و سوءظن مورد توجه قرار می‌گیرد و به گفته دویونو باید همچون آینه‌ای شویم که احساسات با تمام پیچیدگی‌هایش بیان شوند.
- رنگ سیاه نشانه منفی‌نگری و افسردگی است. بنابراین، فردی که با کلاه سیاه در جلسه حضور می‌یابد، جنبه‌های منفی و بدبینانه موضوع را ابراز می‌کند. باید توجه داشت که منفی بودن عاطفی، نقش کلاه سیاه است و در این نگاه بدبینانه باید به بخش منطقی توجه کرد. با گذاشتن این کلاه بر سر فرد باید دیدگاه‌های منفی خود را درباره مشکل یا موضوع مورد بحث به صورت منطقی بیان کند. با استفاده صحیح از این کلاه می‌توان مخاطراتی را که در یک پروژه یا مسئله وجود دارد دید و برای حل آن برنامه دقیق‌تری طراحی کرد. از نظر دویونو، تفکر منفی جذاب است زیرا دستاوردهای آن به‌فوری مشاهده می‌شود و در فرد احساس برتری به وجود می‌آورد.
- زرد نشانه آفتاب و مثبت است. فردی که کلاه زرد را بر سر می‌گذارد، جنبه‌های مثبت و خوش‌بینانه موضوع را بررسی می‌کند و به نوعی، در نقطه مقابل رنگ سیاه قرار می‌گیرد. تفکر کلاه زرد در جست‌وجوی ارزش و فایده‌ای است که پشتوانه منطقی داشته باشد و از هرگونه خوش‌بینی بی‌اساس دوری می‌کند. از نظر دویونو، هدف تفکر سازنده کلاه زرد مؤثر بودن است.
- سبز نشانه رویش و باروری است. به همین دلیل از کلاه سبز برای ابراز ایده‌ها، راه‌حل‌های جدید، فکرها و تصورات تازه، و در یک‌کلام، تفکر خلاق استفاده می‌شود. انگیزش بخش مهمی از تفکر کلاه سبز است. دست کشیدن از الگوها، طرح‌های معمول یا عادت‌شده تفکر و سپس ایجاد مفاهیم، راه‌های جدید و نوین با شیوه‌های خلق و کشف ایده‌های خلاق از اهداف کلاه سبز محسوب می‌شود. رنگ تفکری کلاه سبز با واژه خلاقیت رابطه مستقیمی دارد. تفکر با کلاه سبز فرصتی است

برای دوری از روزمرگی و جست‌وجوی چیزهای کشف‌نشده، به‌طوری‌که ایده‌های نو در زیر سایه این کلاه خلق می‌شوند.

- رنگ آبی سرد است. این کلاه کنترل‌کننده و سازمان‌دهنده اندیشه‌هاست. کسی که این کلاه را بر سر گذاشته، باید بتواند مانند یک کارگردان تفکرات جاری در جلسه را نظم دهد و هدایت کند. در واقع، او نظرات بقیه کلاه‌ها را ارزیابی و سازمان‌دهی می‌کند و در نهایت به یک جمع‌بندی مناسب می‌رسد. هریک از اعضای گروه می‌توانند کلاه آبی را به امانت گرفته و این نقش را ایفا کنند. در جلسات گروهی خلق ایده، با این شیوه جایگاه افراد می‌تواند با بر سر گذاشتن کلاه‌های مختلف تغییر کند و افراد رنگ‌ها و خصایص هر مرحله را تجربه کنند. با این تمهید، یک فرد نمی‌تواند فقط تفکر خاص یک کلاه، مثلاً کلاه سیاه یا قرمز را در پیش بگیرد و در جلسه حضور یابد. بهتر است همه اعضای تفکر با شش کلاه مذکور را تجربه کنند و نظر خود را ارائه دهند.

خلاصه و جمع‌بندی

قانون بقای انرژی را به یاد داریم: انرژی نه تولید می‌شود، و نه از بین می‌رود، بلکه از صورتی به‌صورت دیگر درمی‌آید. آیا همین حرف را در مورد ایده‌ها نمی‌توان گفت؟ آیا خلق ایده توهمی بیش نیست؟ با در نظر گرفتن اینکه بخش قابل‌توجهی از ایده‌ها از ترکیب یا تغییر شکل ایده‌های قبلی به‌وجود می‌آید، آیا می‌توان گفت چیزی غیر از کشف ایده وجود ندارد؟ قطعاً چنین چیزی نیست. حتی اگر نتوان ایده‌ای کاملاً نو آفرید، خوشبختانه آن‌قدر توانایی داریم که با ترکیب و تغییر شکل ایده‌ها در نقش یک آفرینش‌گر چیره‌دست جهانی رنگارنگ از چیزهای نو را جلوه‌گر سازیم.

اگر کشف ایده مستلزم تیزهوشی و تیزبینی نسبت به هستی و جهان اطراف است، خلق ایده مشارکت فعال‌تری را می‌طلبد و به ممارست بیشتری هم نیاز دارد. درهرحال، با انجام تمرینات این فصل دومین مهارت عمده را در تولید ایده کسب کرده‌ایم. باقی می‌ماند آشنایی با عواملی که باعث انسداد یا مرگ ایده‌ها می‌شوند، و نیز، آشنایی با گامی مهم در فرایند اجرای ایده یعنی ارزیابی ایده‌ها. در واپسین فصل کتاب به این دو مهم می‌پردازیم.

پرسش‌های فصل

۱. منظور از خلق ایده چیست؟
۲. پنج راه رسیدن به خلق ایده را نام ببرید.

۳. تکنیک ترکیب اضداد را توضیح دهید و زیرمجموعه‌های آن را نام ببرید.
۴. تکنیک تضاد تصویری چیست؟ نمونه‌ای از کاربرد آن را در آثار هنری ذکر کنید.
۵. تکنیک تضاد تصویری معنایی را به همراه نمونه‌هایی در خلق ایده‌های هنری توضیح دهید.
۶. در خلق ایده‌های خلاقانه اقتباس چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟
۷. نمونه‌هایی از اقتباس‌های ادبی و تجسمی را در زمینه آثار هنری نام ببرید.
۸. تکنیک‌های توفان ذهنی و توفان ذهنی معکوس را به همراه ذکر نمونه‌هایی شرح دهید.
۹. با استفاده از تکنیک‌های کلاژ و بریکلاژ چطور می‌توان به خلق ایده رسید؟
۱۰. تکنیک اسکمپر کردن را با ذکر نمونه‌هایی توضیح دهید.
۱۱. ایده‌یابی عنکبوتی را با ذکر نمونه‌ای توضیح دهید.

