



جمیله آقازاده



پویایی و خلاقیت در زندگی

برای دست زدن به هر نوع کاری در زندگی، انگیزه، ظرفیت و انرژی روانی داشته باشید. خلاقیت، یعنی اینکه وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنید، از خود پرسید: «چگونه می‌توانم موقعیت فعلی زندگی خود را به یک تجربه خوب و آموزنده تبدیل کنم؟» وقتی تلاش می‌کنید تا از امکانات و شرایط موجود، حداکثر استفاده را به عمل آورید، عملی خلاق و پویا انجام داده‌اید.

شاید بارها شنیده‌اید که بعضی از افراد به‌طور دائم در مورد کارهای خسته‌کننده، حوادث ناراحت‌کننده و شرایط محدودکننده زندگی صحبت می‌کنند. ولی شخصی که خلاق و سرزنده باشد، به‌طور معمول در مورد کارهای

آیا می‌خواهید زندگی شما هدف‌دار و پرمعنا، با روح و پُرنشاط و توأم با شور و هیجان باشد؟ آیا شما هم خوشی لحظات عمر خود را در تحرک و پویایی و داشتن هدف برای هر روز زندگی می‌دانید؟ آیا تلف کردن دقائق گران‌بهای عمر با هیچ‌و‌پوچ برای شما هم وحشتناک و تنفرآور است؟ اگر جواب شما دوستان نوجوان به همه این سؤال‌ها مثبت است، بیایید ببینیم منظور از پویایی و خلاقیت در زندگی چیست؟

منظور از خلاقیت در زندگی این نیست که حتماً در یک رشته هنری، علمی، ادبی، ورزشی و ... مهارت و تخصص فراوانی داشته باشید. بلکه منظور این است که

پُرنشاط، متنوع و آموزنده، برای دیگران صحبت می‌کند. چنین شخصی اطمینان دارد که بسیاری از کارها، رویدادها و اوضاع و احوال زندگی، به خودی‌خود ناراحت‌کننده نیستند، بلکه قضاوت افراد است که آن‌ها را این‌طور نشان می‌دهد.

در واقع می‌توان گفت اولین و مهم‌ترین عامل برای پویایی و خلاقیت در زندگی، «داشتن تصویر ذهنی مثبت» نسبت به خود و رویدادهای زندگی است. انگیزه و ظرفیت شما برای خلاق بودن در زندگی، به طرز فکر و تصویر ذهنی شما بستگی دارد. چون هنگام ناراحتی ممکن است افراد، آسان‌تر در مقابل ناملایمات زندگی خم شوند و راحت‌تر، خود را قربانی شکست‌های زندگی کنند. ولی برای تحرک، پویایی، سرزندگی و تغییر دادن مسیر بدشانسی و شکست و ناکامی در زندگی، راه‌های متنوعی وجود دارند.

بگذارید داستانی را برایتان تعریف کنم: سال‌ها پیش یکی از دوستانم، هنگامی که دوران تحصیل خود را طی می‌کرد، واقعه‌ای در زندگی‌اش اتفاق افتاد. او تازه کارنامه امتحان آخر سال را گرفته و با شوق و ذوق فراوان به سوی خانه روان شده بود تا نمره‌های عالی خود را به والدینش نشان بدهد. اما به محض ورود به خانه، خیر تکان‌دهنده‌ای به او دادند. در آن روز، پدر او طی یک حادثه دلخراش جان خود را از دست

داده بود. بهتر است تغییر افکار و احساسات او را پس از این حادثه، از زبان خودش نقل کنم:

«بعد از آن حادثه، فکر می‌کردم زندگی هیچ معنایی ندارد و من نیز زندگی خود را پایان یافته می‌دانستم. اشتهایم را از دست داده بودم، خواب به چشمانم نمی‌رفت و در درونم اندوهی جانگداز بیداد می‌کرد. افکارم مغشوش بود و خیلی احساس افسردگی می‌کردم. اما پس از مدتی، بالاخره به این نتیجه رسیدم که باید با تمام نیرو به زندگی خود ادامه بدهم. گرچه پدرم هرگز مرا در نقش یک فرد پرتلاش و موفق نمی‌دید، باید به جبران آن همه زحمتی که او برای من کشیده بود، می‌پرداختم. پس لباس غم و اندوه را از تن به در آوردم و بار دیگر، تلاش برای ادامه زندگی را آغاز کردم و دوباره، زندگی معنای حقیقی خود را به من نشان داد.»

بله، این کاری است که همه ما در مواجهه با ناملایمات، می‌توانیم انجام دهیم. یعنی می‌توانیم با دشواری‌ها و

رفتاری‌های زندگی برخورد کنیم و دوباره به قسمت‌های از هم پاشیده وجود خود، انسجام بدهیم و یک زندگی خلاق و شکوفا را از سر بگیریم.

اما اگر خوب دقت کرده باشید، می‌بینید که در چنین شرایطی، تنها تصویر ذهنی سالم و مثبت از خود و توانایی‌های خود، می‌تواند به فرد کمک کند تا با اطمینان و اعتماد به خود، محکم و مقاوم روی پایش بایستد و دوباره با جریان پرتوان زندگی، پیوند پیدا کند. یکی از صاحب‌نظران روان‌شناسی^۱ در این باره می‌گوید: فراهم آوردن یک زندگی پرمعنا، مسئولیتی است که در قبال خویش داریم و خوش‌بختانه تلاش برای معنی بخشیدن به زندگی، کاری است که از عهده ما انسان‌ها برمی‌آید.

یکی دیگر از عوامل پویایی و خلاقیت در زندگی، «کاهش انعطاف‌ناپذیری» تا سر حد امکان است. ممکن است عده‌ای تصور کنند که برای انجام هر کاری، تنها یک راه صحیح وجود دارد یا هنگام مقابله با هر موقعیتی، فقط باید به یک شیوه رفتار کرد. می‌توان چنین افرادی را فاقد حس خلاقیت و خودجوشی دانست. منظور از انعطاف‌پذیری این است که فکر فرد آن‌قدر روشن باشد که بتواند تمام راه‌کارهای ممکن برای انجام یک کار را بررسی کند و آن‌گاه مناسب‌ترین و مطلوب‌ترین راه را انتخاب کند.

خلاقیت، پویایی و سرزندگی یعنی اینکه بی‌حرکتی خود را در مواقعی که باعث سستی و رکود در زندگی می‌شود، از بین ببرید. بله، حرکت کنید!

جنبش و حرکت، به شما حال‌وهوای تازه‌ای می‌بخشد و باعث به‌وجود آمدن خلاقیت و سرزندگی در شما می‌شود.

تحرک و فعالیت، تنها پادزهر مؤثر در مقابل زهر افسردگی، تشویش، ترس، نگرانی و مهم‌تر از همه، بی‌تحرکی است. چون غیرممکن است که بتوان افسرده بود و در عین حال به تلاش و حرکت هم پرداخت. چندان اهمیتی ندارد که چه کاری انجام می‌دهید، فقط باید بدانید که عمل کردن و حرکت داشتن، از مهم‌ترین ویژگی‌های هر شخص کاملاً سرزنده و سرحال است. برای مثال، اگر تصمیم بگیرید که در مورد مشکلات خود، به جای آنکه فقط درباره آن‌ها غرولند کنید، کاری انجام دهید، قدم اول را برداشته‌اید. چون وقتی از خود می‌پرسید: در برابر این مشکل چه کار می‌توانم بکنم؟

اولین و مهم‌ترین عامل برای پویایی و خلاقیت در زندگی، «داشتن تصویر ذهنی مثبت» نسبت به خود و رویدادهای زندگی است

جوابش خیلی ساده است: هر کاری که درست است. این، بسیار مؤثرتر از هیچ کار است.

افرادی که به طور مستمر در حال فعالیت و اقدام هستند، به ندرت بازیچه دست دیگران می شوند. کسی که اهل عمل و فعالیت است، بسیاری از ناملایمات و سختی‌ها را می‌تواند رفع کند. در حالی که شخص بی‌تحرک و بی‌هدف، با طرز فکر منفی نسبت به خود، دائم خود را در حال بازیچه دیگران شدن می‌بیند. او به هر کسی شکایت می‌کند و در ناراحتی و عذاب خود دست و پا می‌زند.

معمولاً کسانی که به دنبال پویایی و خلاقیت در زندگی نیستند، برای توجیه بی‌تحرکی خود به دو بهانه متوسل می‌شوند: بهانه اول این است: «واقعاً کاری نیست که من بتوانم انجام دهم.» همین که این جمله را به خود می‌گویند و این تصویر ذهنی منفی را نسبت به توانایی‌های خود پیدا می‌کنند، نمی‌توانند هیچ کاری انجام دهند. لازم است به چنین افرادی بگوییم که همیشه کاری هست که بتوانید انجام دهید، پس تجربه کنید، امتحان کنید و بالاخره راه‌های مختلفی را بیابید.

می‌توانید به خود بگویید: «مطمئن نیستم باید چه کنم، اما مطمئنم به جای اینکه اینجا بنشینم، باید کاری انجام دهم.» با این تصویر ذهنی جدید نسبت به مسائل و رویدادهای زندگی، می‌توانید به سوی مشکلات حمله‌ور شوید و با آن‌ها ستیز کنید و به جای بی‌حرکتی و تسلیم شدن، عادت به تحرک و اقدام کردن را در خود پرورش دهید. خوب است یادتان نرود که بلافاصله از خود انتظار موفقیت و به نتیجه مطلوب رسیدن، نداشته باشید.

بهانه دیگر این است: «اوضاع همیشه همین جور است.» این نوع برداشت مایوسانه نسبت به اوضاع و احوال زندگی، از اینجا سرچشمه می‌گیرد که فرد فکر می‌کند قدرت تغییر دادن شرایط را ندارد.

برای مثال، ممکن است در مدرسه‌ای که مشغول تحصیل هستید، یکی از مشکلات این باشد که معلم مدرسه در یک روز، چند امتحان را پشت سر هم می‌گیرند و این برنامه موجب اضطراب و نگرانی زیاد در دانش‌آموزان می‌شود. فردی که در

برابر مشکلات زندگی، برخوردی فعال و خلاق ندارد، ممکن است در عین ناراحتی و عصبانیت از ادامه این روش، با خود بگوید: «این برنامه همیشه ادامه داشته است و هیچ کس هم نمی‌تواند تغییری در آن ایجاد کند.» و با این اندیشه غلط، دوران تحصیلی خود را با ناراحتی و تشویش پشت سر بگذارد و چه بسا که دوران مفید و مثمر ثمری هم نداشته باشد.

اما فردی که خلاق و پرتحرک است و خود را برای تغییر دادن شرایط نامطلوب، قوی و محکم احساس می‌کند، ممکن است با خود بگوید: «من نباید مجبور باشم که تمام سال تحصیلی خود را به دلیل امتحانات فشرده‌ای که برگزار می‌کنند، در تشویش و نگرانی به سر ببرم. من می‌خواهم در جهت تغییر این روش، قدمی بردارم.»

او در مورد راه‌های مختلفی که برای تغییر این شیوه وجود دارد، فکر می‌کند و هر کدام از آن‌ها را امتحان می‌کند. برای مثال، یکی از راه‌ها این است که وی، این مشکل را با عده‌ای از معلمان خود در میان بگذارد. راه دیگر این است که طرح و ایده خود را مبنی بر ایجاد فاصله زمانی مناسب در برگزاری امتحانات، برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان در صندوق پیشنهادها، مدرسه بیندازد تا در شورای معلمان مطرح شود. ولی اگر از ابتدا به خود بگوید که «کاری نمی‌شود کرد، برنامه و روش امتحانات مدرسه همیشه همین‌طور بوده است.» دیگر هیچ راهی به فکرش خطور نمی‌کند.

با تغییر طرز فکر و داشتن تصویر ذهنی مثبت نسبت به کاری که می‌خواهید انجام دهید، می‌توانید در محیط زندگی خود تأثیر مثبت بگذارید و اوضاع زندگی را به نحوی که مطلوب و موردنظرتان است، تغییر دهید.

به هر حال از جمع چند دقیقه‌هاست که روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها به وجود می‌آیند. پس از طلوع آفتاب که نخستین دقایق روز آغاز می‌شود، خود را برای داشتن یک روز خوب و پرثمر - که پایه و اساس یک عمر زندگی خلاق و شکوفاست - آماده کنید. برنامه‌ریزی و حرکت و پویایی برای رسیدن به خواسته‌های درازمدت و کوتاه‌مدت در زندگی، موجب می‌شود تا به زندگی بانشاطی که شایسته شماس، دسترسی پیدا کنید. به سوی خوش حالی و نشاط راهی وجود ندارد، نشاط خود راه است.

با تغییر طرز فکر و داشتن تصویر ذهنی مثبت نسبت به کاری که می‌خواهید انجام دهید، می‌توانید در محیط زندگی خود تأثیر مثبت بگذارید و اوضاع زندگی را به نحوی که مطلوب و موردنظرتان است، تغییر دهید