



عنوان	Change it Up: Inactivity and Repetitive Activity Reduce Creativity
سخنران	دکتر حامد آقاخانی
تاریخ برگزاری:	۱۳۹۸/۰۴/۰۹

در رابطه با اهمیت ورزش کردن تحقیقات زیادی صورت گرفته است که در اغلب آن‌ها به اثر مثبت آن بر روی سلامت جسمانی و بهداشت روانی افراد پرداخته شده است. در یکی از پژوهش‌هایی که توسط اوپزو و شوارترز (۲۰۱۴) در دانشگاه هاروارد صورت پذیرفته، بیان شده است که پیاده‌روی موجب افزایش خلاقیت در افراد می‌گردد. در مقاله پیش‌رو تلاش شده است که بر مبنای مطالعات مذکور یک مرحله فراتر رفته و به سوال‌های بیشتری در رابطه با فعالیت جسمانی و خلاقیت پاسخ بدهیم.

انسان امروزی به سبب سبک زندگی کم تحرک و پر تنشی که دارد، از فعالیت‌های ورزشی به عنوان ابزاری برای بهبود کیفیت زندگی، سلامت جسمانی و بهداشت روانی بهره می‌جوید. از میان نتایج مختلف فعالیت‌های بدنی به اختصار به توصیف اثر کاهش استرسی آن و تاثیر تغییر محیط اطراف در هنگام تحرک فرد می‌پردازیم.

فعالیت بدنی و کاهش استرس: ورزش کردن به افراد کمک می‌کند که استرس خود را کاهش داده و حال بهتری داشته باشند و همچنین سبب می‌شود دید بازتری نسبت به مسائل داشته باشند.

فعالیت بدنی و تغییر: افراد به هنگام هر گونه تغییری زمانی که در موقعیت و یا مکان جدید قرار می‌گیرند با انعطاف پذیری بیشتری با مسائل روبرو می‌شوند. مهاجرت افراد را در حل مسائل پیچیده توانمندتر می‌کند، زیرا که آنان با احساس قدرت بیشتر و آمادگی ذهنی بالاتری با مسائل جدید روبرو می‌شوند. تغییر جزئی در موقعیت، حتی در سطح ایستادن و پیاده‌روی، احساس قدرت و خلاقیت افراد را افزایش می‌دهد.

از دو گزاره مطرح شده در بالا می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی از دو راه؛ کاهش استرس و تغییر در موقعیت فعلی، می‌تواند خلاقیت را افزایش دهد. در این پژوهش فرض اصلی بر این مبنا است که تغییر ایجاد شده در هنگام فعالیت بدنی (در این جا به معنی پیاده‌روی) عامل اصلی افزایش خلاقیت در افراد است که برای اثبات این فرضیه آزمایشات متعددی صورت گرفته است.

در طول آزمایشات، مشاهده شد که سطوحی از تغییر در فعالیت جسمانی موجب تفکر خلاقانه‌تری در افراد می‌گردد، در حالی که سکون و یا فعالیت تکراری آن را کاهش می‌دهد. شرکت کنندگان در دقایق ابتدایی پیاده‌روی خلاقیت بیشتری نسبت به گروهی که فقط نشسته بودند یا صرفاً در حال تماشای فعالیت‌ها بودند از خود نشان می‌دادند اما در ادامه، در افرادی که همچنان به راه رفتن خود ادامه می‌دادند (حدود ۸ دقیقه) رشد صعودی تفکر خلاقانه متوقف و سپس کاهش می‌یافت. در ادامه انتظار تغییر در فعالیت جسمانی از سوی افراد به آزمون گذاشته شد. برای مثال، زمانی که شرکت کنندگان متوجه می‌شدند که زمان تست آن‌ها رو به پایان است با خلاقیت بیشتری عمل می‌کردند.

در پایان این مطالعات این فرضیه مطرح شد که هر گونه تغییر در فعالیت‌های جسمانی از طرف ذهن، به نشانه‌ای از تغییر موقعیت گرفته می‌شود. به همین دلیل فرد به جهت شبیه سازی مواجهه با شرایط جدید با انعطاف پذیری ذهنی بیشتری و تفکر خلاقانه، در سطح آمادگی بالاتری قرار می‌گیرد.

تا زمانی که فرد به موقعیت فیزیکی خود عادت کند چه در حال استراحت باشد چه آن که در حال انجام فعالیتی باشد، مغز به سطح عادی فعالیت خود برمی‌گردد.



در زمان انتشار مطالعه صورت گرفته برخی از شرکت‌های تولید کننده مبلمان اداری از نتایج این پژوهش در راستای به روز کردن امور بازاریابی خود، استفاده نموده و اقدام به تولید محصولاتی کرده‌اند که امکان تغییر موقعیت کاربری را برای کاربر فراهم می‌آورد. به عنوان مثال میزهایی با قابلیت تنظیم ارتفاع طراحی نموده‌اند که فرد می‌تواند در طول مدت استفاده بصورت ایستاده از آن‌ها بهره بگیرد. این ویژگی علاوه بر اینکه با سازگاری در فعالیت بدنی به کمک کاربر می‌آید، با رفع خستگی احتمالی منجر به بهبود سلامت جسمانی و افزایش خلاقیت کاربر می‌شود.

همچنین می‌توان از قاعده تغییر در جلسات هفتگی اداری نیز بهره برد و با تغییر مکان، انتظار شادابی بیشتر و ذهن بازتری از کارکنان داشت.