



บทความออนไลน์

ความคิดสร้างสรรค์คืองานมาราธอน

มูราคามิเชื่อว่าพวกเราแต่ละคนเกิดมาด้วยสมองที่มีความสามารถในการสร้างสรรค์ต่างกัน วินัยในการดูแลตัวเองจะช่วยเป็นแต้มต่อให้สมองของเขาทำงานสร้างสรรค์ที่ดีขึ้นได้

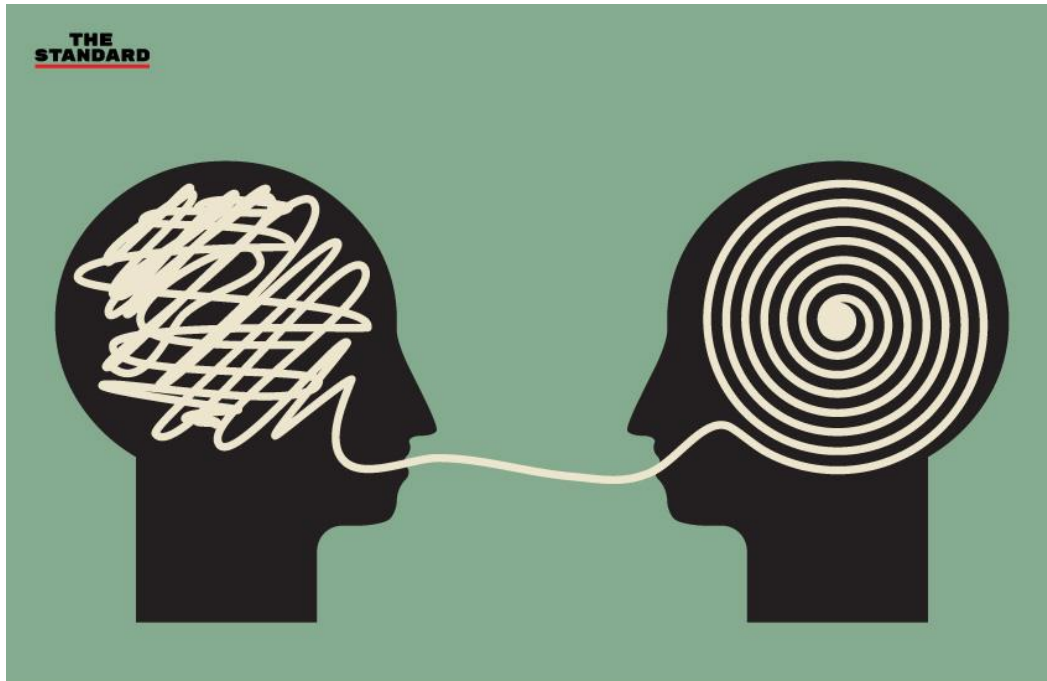
การวิ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่บังคับให้สมองยุ่งกับการวางแผนวิ่งและสั่งงานกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง แต่กลับมีที่ว่างมากมายสำหรับเซลล์สมองส่วนอื่นในการพูดคุยกันเพื่อก่อกำเนิดความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เป็นผลพวงจากกระบวนการทำงานของสมอง 4 ระยะคือ Preparation ระยะที่สมองใช้ในการเตรียมข้อมูลหรือทักษะต่างๆ ตามมาด้วย Incubation ระยะเวลาที่พักหรือทำกิจกรรมเพลิน ๆ ปล่อยให้สมองส่วนจิตสำนึกโฟกัสกับเรื่องอื่น จนมาสู่ระยะ Inspiration หรือช่วงเวลาที่มีไอเดียสร้างสรรค์ “ยูเรก้า!” ในขณะที่สมองอีกคิวซังหยุดตึกตอกและส่งเสียง “ปัง” และ Production ระยะสุดท้ายที่ความคิดสร้างสรรค์ออกมาเป็นรูปธรรม

ความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการอึดแบบมาราธอนหรือฮิตล์สั้นๆ แบบวิ่ง 100 เมตร?

ความคิดสร้างสรรค์เป็นหนึ่งในคุณสมบัติพิเศษของมนุษย์เรา ตั้งแต่เครื่องมือที่ทำจากหินเมื่อ 2.6 ล้านปีก่อน จวบจนเทคโนโลยี Artificial Intelligence ที่กำลังเปลี่ยนแปลงโลกทุกวันนี้ล้วนเป็นผลพวงจากกระบวนการคิดสร้างสรรค์





นักวิทยาศาสตร์พยายามวิจัยเพื่อทำความเข้าใจกับ ‘ความคิดสร้างสรรค์’ อยู่หลายแง่มุม ตั้งแต่งานวิจัยคลาสสิกของสแตนฟอร์ดในปี 1921 ที่พยายามจะหาความสัมพันธ์ระหว่างไอคิวกับความคิดสร้างสรรค์โดยการตามติดชีวิตเด็กไอคิวสูง (135-200) จำนวน 757 คนตั้งแต่เด็กไปจนแก่ เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ รวมถึงการสร้างงานที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ พบว่ามีเด็กเพียง 3 คนเท่านั้นที่มีความคิดสร้างสรรค์จนพิสูจน์ได้เป็นรูปธรรม (ผู้กำกับหนังรางวัลออสการ์ 1 คน และนักเขียนที่ประสบความสำเร็จ 2 คน ซึ่งในจุดนี้หมอขอแอบแย้งว่ารางวัลไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันความคิดสร้างสรรค์ของงาน แต่ก็เข้าใจว่าในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ต้องการมีบางอย่างเป็นมาตรวัด) และยังมีอีกหลายงานวิจัยที่พบว่าคนที่ประสบความสำเร็จจากงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ไม่ได้มีไอคิวเฉลี่ยที่สูงกว่าประชากรทั่วไป

ความคิดสร้างสรรค์เป็นผลพวงจากกระบวนการทำงานของสมอง 4 ระยะคือ Preparation ระยะที่สมองใช้ในการเตรียมข้อมูลหรือทักษะต่าง ๆ ข้อเท็จจริงกับความคิดจะถูกนำมาเชื่อมโยงประหนึ่งการต่อภาพจิ๊กซอว์ ตามมาด้วย Incubation คือระยะเวลาที่เราพักหรือทำกิจกรรมเพลิน ๆ (ออกกำลังกาย อาบน้ำ ฟังเพลง ฯลฯ) ปลดปล่อยให้สมองส่วนจิตสำนึกไปก่อกับเรื่องอื่น ในขณะที่สมองส่วนใต้จิตสำนึกยังคงทำงานแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างเซลล์สมองอย่างวุ่นวาย แต่มีระบบในตัวเองราวกับฝูงปลาที่ว่ายวนหรือฝูงนกที่เกาะกลุ่มบิน จนมาสู่ระยะ Inspiration หรือช่วงเวลาทีอาร์คิมิดีสร้อง “ยูเรก้า!” ในขณะที่สมองอีกครึ่งหยุดตึกตอกและส่งเสียง “บั้ง” และ Production คือระยะสุดท้ายที่ความคิดสร้างสรรค์นั้นถูกแปรออกมาเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้มากขึ้น





Photo: State Library Victoria, Australia

การก่อกำเนิดความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาจึงควรปล่อยให้สมองค่อย ๆ ทำงานตามระยะทั้งสิ้น นักคิดนักเขียนหลายคนเข้าใจในจุดนี้ดี หนึ่งในนั้นคือ ฮารุกิ มูราคามิ นักเขียนชื่อดังชาวญี่ปุ่นที่ให้ความสำคัญกับการวิ่งอย่างยิ่งยวด เมื่อมูราคามิตัดสินใจจะยังชีพด้วยการเป็นนักเขียน เขาได้ออกแบบชีวิตตัวเองใหม่ เลิกบุหรี นอนหัวค่ำ ตื่นตั้งแต่ตีห้าเพื่อเขียนหนังสือ กินผักกับปลาเป็นอาหารหลัก และออกกำลังอย่างจริงจังจนลงแข่งมาราธอน ทำงาน-พัก-ทำงาน-พัก เป็นวงจรการใช้ชีวิตที่มีวินัยมาก มูราคามิเชื่อว่าพวกเราแต่ละคนเกิดมาด้วยสมองที่มีความสามารถในการสร้างสรรค์ต่างกัน วินัยในการดูแลตัวเองจะช่วยเป็นแต้มต่อให้สมองของเขาทำงานสร้างสรรค์ที่ดีขึ้นได้

ความเชื่อของมูราคามิมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ พบว่าการวิ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่บังคับให้สมองยุ่งกับการวางแผนวิ่งและสั่งงานกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง แต่กลับมีที่ว่างมากมายสำหรับเซลล์สมองส่วนอื่นในการพูดคุยกันเพื่อ ก่อกำเนิดความคิดสร้างสรรค์ที่กำลังต้องการคำตอบ รวมไปถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอื่น ๆ เช่น ว่ายน้ำ จักรยาน พายเรือ เดิน แต่พบว่าการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการแข่งเป็นที่อาจไม่ได้ประโยชน์ในด้านนี้ดีเท่า เพราะสมองยังต้องใช้ทรัพยากรในการวางแผนการเล่นหรือสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอยู่มาก





ครั้งต่อไปที่คุณต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา ลองค่อย ๆ ปล่อยให้สมองเก็บข้อมูลและคิดเชื่อมโยงไปเรื่อย ๆ จนถึงจุดอิ่มตัวในช่วง Preparation แล้วปล่อยให้สมองได้อุ่นร้อนกับข้อมูลที่ได้ต่อไปในช่วง Incubation เมื่อความคิดถูกอุ้มนจนกรุ่นได้ที่ Inspiration ยูเรก้าปรากฏตัวขึ้นมาเอง

ถ้าไม่สำเร็จ ลองย้อนกลับไปที่ Preparation ใหม่ในแง่มุมที่ต่างไปจากเดิม คิดไปทีละสเตปด้วยความริ้นรมย์ระหว่างทาง จนกว่าคุณจะผ่านกำแพงนั้นไปได้...

...เพราะความคิดสร้างสรรค์เป็นงานมาราธอน

พิสูจน์อักษร: ภาสินี เพิ่มพันธุ์พงศ์

อ้างอิง:

- Terman L.W. Genetic Studies of Genius. 6 vols. Stanford: Stanford University Press; 1925-1959.
- Andreasen N.C. The Creating Brain: The Neuroscience of Genius. New York and Washington DC: Dana Press; 2005.
- Andreasen, Nancy C. "A journey into chaos: Creativity and the unconscious." Mens sana monographs 9.1 (2011): 42.
- authorunlimited.com/running-and-creativity



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

- www.newyorker.com/magazine/2008/06/09/the-running-novelist
- Firth, Joseph, et al. "Effect of aerobic exercise on hippocampal volume in humans: a systematic review and meta-analysis." *Neuroimage* 166 (2018): 230-238.

ที่มา <https://thestandard.co/creativity-is-marathon/>

