

# افزایش خلاقیت؛ حتی اگر فکر می کنید ذاتا خلاق نیستید، این نکات را بخوانید

بعضی از افراد به شکل ذاتی خلاق هستند. این دوستان به شکل استعداد و ویژگی شاخصی، نوآوری را در امور و کارهای خود به جریان می اندازند. اگر در دسته‌ی همچین افرادی قرار می گیرید، باید گفت که خوش به حال تان. اما اگر در این دسته نیستید، همچنان می توانید کاری کنید که به شما هم بگوییم: خوش به حال تان. حتما می پرسید افزایش خلاقیت چطور و چگونه به وقوع می پیوندد؟ با ما همراه باشید تا بیشتر بدانید.

باید قبول کنید که برای همه‌ی ما لحظاتی وجود دارد که سرچشمه‌ی خلاقیت مان خشک تر از کویر می شود و با ناامیدی خود را سرزنش می کنیم. غبطه خوردن به دوستان خلاق نیز روحمان را از سوی دیگر دچار اندوه و تأسف می کند. اولین گام این است که منفی بافی را کنار بگذارید. واقعیت امیدوارکننده‌ای وجود دارد: محققان و دانشمندان معتقدند، خلاقیت ذاتی نیست، بلکه مهارتی کسب کردنی است که می توان آن را افزایش داد. مغز نیز مانند ماهیچه‌ای است که برای رشد و شکوفایی به ورزش و تمرین نیاز دارد. با ما همراه باشید تا راه‌های افزایش خلاقیت را باهم بررسی کنیم.

## ۱. بی ترس و دلهره بنویسید

صبح‌ها، خود را از فشار و استرس دور کنید. برنامه‌ریزی خوب است اما نه به این معنی که با نوشتن فهرست کارهای ضروری، اضطراب و فشاری مضاعف به خودتان وارد کنید. سعی کنید فارغ از برنامه‌ریزی منطقی و مشخص کردن چهارچوبی برای انجام کارها در طول روز، از دل مشغولی‌ها و استرس‌ها بنویسید یا هر چیزی که فشار را از روی روان تان برمی دارد.

این نوع نوشتن باعث می شود تا علاوه بر کاهش اضطراب، خلاقیت تان نیز افزایش پیدا کند. اگر نمی دانید منظور از نوشتن بی ترس و دلهره چیست به نمونه‌های زیر دقت کنید:

این هفته از بابت اتفاق خوشایندی که برایم افتاد شکرگزار هستم ...

اگر در شبانه‌روز چند ساعت اضافه‌تر داشتم ...

انگیزه کاری برای من به معنای ...

امروز باید حواسم را جمع کنم تا ...

و نمونه‌های دیگری که مانند دل نوشته‌ها هستند و باعث می شوند نجوهای درونی ما با خود به نوعی تخلیه شوند و ضمن کاهش فشارها و شک‌هایی که از درون در روحمان ریشه می دوانند، به افزایش خلاقیت نیز کمک می کنند.

## ۲. در کلاس‌هایی جذاب شرکت کنید



اگر به دنبال یادگیری هستید و از پیروی دستورالعمل‌ها لذت می‌برید، بهتر است در یک کلاس آموزشی شرکت کنید. شرکت در کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی مختلف باعث افزایش خلاقیت می‌شود و این مهارت را در شما تقویت خواهد کرد. مهم نیست کلاسی که شرکت می‌کنید آشنایی است یا برنامه‌نویسی، در هر حال با ایده‌های جدیدی آشنا خواهید شد که قدرت تجزیه و تحلیل تفکر تان را بالا می‌برد.

علاوه بر این، با شرکت در کلاس‌های جدید و یادگیری، بر نقاط ضعف و قوت خود مسلط خواهید شد و اطلاعات تان درباره‌ی شخصیت و مهارت‌هایتان افزایش می‌یابد. دیدن سایرین در کنارتان و یادگیری از آنها نیز می‌تواند نقش بسیار مهم و ارزشمندی داشته باشد. نقد و ارائه‌ی نظر درباره‌ی کار هم کلاسی‌ها نیز روش بسیار خوبی برای دستیابی به نگاهی دقیق‌تر و البته افزایش خلاقیت است. اگر احساس می‌کنید که سردرگم هستید و نمی‌دانید خلاقیت را چگونه برای خود معنا کنید، حضور در کلاس‌های آموزشی قطعاً مفید خواهند بود.

### ۳. ذهن را با ورزش تقویت کنید

ورزش کردن و استراحت دادن به مغز نیز فکر خوبی است. گاهی اوقات هر قدر تلاش می‌کنید و به ذهن خود فشار می‌آورید، حتی یک فکر کوچک خلاقانه نیز جرقه نمی‌زند. در این مواقع بهتر است به سراغ ورزش‌هایی مانند پیاده روی، یوگا یا سایر ورزش‌ها بروید و در حین ورزش سعی کنید، به ایده‌هایی جدید دست بیابید. این کار نوعی استراحت ذهنی است که غیرمستقیم شما را در مسیر خلاقیت قرار می‌دهد.

## ۴. سفر کنید

اگر می‌خواهید ذهن‌تان خلاق عمل کند و همیشه ایده‌هایی نو در آستین داشته باشد، باید خوراک لازم برای آن را نیز فراهم کنید. هر قدر بیشتر ببینید، تجربه کنید و به سفر بروید، مغزتان گنجینه قوی‌تری در اختیار خواهد داشت. گنجینه‌ای که در آن انواع بوها، طعم‌ها، تجربه‌ها وجود دارد. پس سفر کنید و ببینید. با این کار انعطاف‌پذیری شناختی‌تان بالا می‌رود و با شناخت نقطه‌نظرات جدید و متفاوت، افزایش خلاقیت را برای مغزتان به‌ارمغان خواهید آورد. پس بی‌راه نیست که علم هم می‌گوید تمام پول‌تان را خرج سفر کنید! یادتان باشد در خلال سفرهایی که می‌روید، در فرهنگ مناطق و مکان‌های مختلف دقیق بشوید و سعی کنید با نگاه متفاوت‌شان آشنایی پیدا کنید. این دقت و توجه، خلاقیت را در شما شکوفا خواهد کرد.

## ۵. کودک درون‌تان را بیدار کنید

کودکان هیچ مرزی برای خلاقیت قائل نیستند. آنها بی‌ملاحظه و بدون هیچ فشاری ایده‌های جدید خلق می‌کنند. برای افزایش خلاقیت باید مشابه کودکان عمل کنید. کودک درون‌تان را بیدار کنید و به آن بال‌وپر بدهید. بگذارید ذهن به هر کجا که می‌خواهد برود. آن را محدود نکنید و اجازه بدهید به پرواز دربیاید و تا جایی که می‌تواند حرکت کند.

کودکان همه‌چیز را به چشم بازی نگاه می‌کنند. شما نیز باید از این ویژگی الگوبرداری کنید. تلاش کنید تا جنبه‌ی مفرح هر کاری را در نظر داشته باشید. به‌جای اینکه هر روز مانند جنازه‌ای متحرک به سر کار بروید، بر نقاطی تمرکز کنید که در کار برای‌تان جذاب است.

## ۶. با دیگران همکاری کنید

تحقیقات گوناگون نشان می‌دهد که همکاری و برقراری ارتباط با دیگران منجر به تقویت و پرورش خلاقیت می‌شود، زیرا فضاهای تعامل با دیگران، انعطاف‌پذیری و استقلال درونی افراد را بیشتر می‌کنند. برای اینکه با دیگران همکاری کنید، نیاز دارید که حریم شخصی خود را حفظ کنید. حفظ این حریم دیگر به‌سادگی اوقات تنهایی نیست، پس نیاز به شکوفایی خلاقیت و به‌کارگیری روش‌هایی در جهت ایجاد مسیر موردعلاقه‌تان احساس خواهد شد.

درحقیقت، برای فعالیت در کنار دیگران، با دشواری بیشتری در جهت حفظ استقلال و حریم‌شخصی‌تان روبه‌رو خواهید بود. از این رو باید بیشتر منعطف باشید و فکرتان را بیشتر به‌کار بگیرید.

## ۷. از ضمیر ناخودآگاه غافل نشوید

شاید برای شما هم پیش آمده باشد، بیشتر افکار خلاقانه و جالب در زمان‌هایی به ذهن‌مان می‌رسند که متمرکز بر اندیشیدن نیستیم. مثلاً هنگام رانندگی یا دوش گرفتن، ایده‌های خوبی به ذهن‌مان می‌رسند که با نشستن و تفکر جدی امکان رسیدن به آنها وجود ندارد.

در بعضی از شرکت‌های بزرگ و معروف با توجه به این ویژگی زمان‌های استراحتی برای افراد در نظر می‌گیرند تا در آن فواصل، کمی استراحت کنند و چرتی بزنند و بتوانند ایده‌های نو و جدیدی تولید کنند. ضمیر ناخودآگاه می‌تواند ایده‌های تازه و جدید را بدون فشاری که تمرکز مستقیم بر موضوعات ایجاد می‌کند، در اختیار شما قرار بدهد.

## ۸. با افراد خلاق معاشرت کنید

یکی دیگر از راه‌های افزایش خلاقیت، معاشرت با افراد خلاق است. وقتی با چنین کسانی معاشرت می‌کنید، عادت‌های جدید در شما شکل می‌گیرد. مثلاً یاد می‌گیرید که به ابعاد تازه‌ای از موضوعات دقت نظر نشان بدهید. ضمن اینکه کمک و یاری افراد و دوستان خلاق باعث می‌شود در امور شخصی و کارتان موفق‌تر عمل کنید.

در جمع افراد خلاق از نظرات و نقدهایی بهره‌مند می‌شوید که منجر به افزایش بهره‌وری می‌شوند. ضمن اینکه اندکی رقابت نیز چاشنی فعالیت‌هایتان خواهد شد که البته بسیار مفید است. اگر مدام با افرادی معاشرت کنید که عین شما فکر می‌کنند، در تله‌ی شباهت اسیر می‌شوید. یعنی همه همدیگر را تأیید می‌کنند و مانع از شکل‌گیری ایده‌های جدید و خلاقانه می‌شوند. پس لازم است با افراد جدید و خلاق ملاقات داشته باشید تا ذهن قوی‌تر و ورزیده‌تری پیدا کنید.

## ۹. طرح‌ها و نقشه‌های فکری‌تان را بکشید

برای افزایش خلاقیت می‌توانید از کشیدن ایده‌ها و برنامه‌ها روی کاغذ نیز استفاده کنید. حتماً برای شما هم پیش آمده است که در گوشه‌ی دفتر یا کتاب‌تان شروع به کشیدن طرح‌هایی ناخودآگاه و ذهنی کرده‌اید. این کار در افزایش خلاقیت بسیار مؤثر است؛ به‌ویژه اگر شیوه‌ی تفکر شما بصری باشد، کشیدن طرح‌های ذهنی‌تان باعث می‌شود تا سریع‌تر و بهتر میان بخش‌های مختلف ذهن‌تان ارتباط برقرار شود. ایجاد شبکه‌ی ارتباطی میان بخش‌های مختلف مغزی، خلاقیت‌تان را روی غلتک می‌اندازد و به ایده‌های ناب‌تری خواهید رسید.

## ۱۰. طنز و خنده را چاشنی کار کنید

طنز و شوخی از عوامل اصلی ایجاد و افزایش خلاقیت هستند. خندیدن و شادی و استفاده از طنز باعث می‌شود منبع الهام قوی‌تری در ابراز خلاقیت داشته باشید. افرادی که اهل طنز و مطایبه هستند، معمولاً خلاق‌تر عمل می‌کنند. پیگیری محتوای بامزه و خنده‌دار در شبکه‌های اجتماعی و... باعث می‌شود ذهن‌تان در آرامش و فضایی شادتر قرار بگیرد. این آرامش موجب آزادی بیشتر اندیشه و در نتیجه افزایش خلاقیت خواهد بود.

## ۱۱. هنگام کار به موسیقی گوش بدهید

هنوز بر سر اینکه گوش دادن به موسیقی در حین کار واقعاً مفید است یا خیر، شبهاتی وجود دارد، اما آزمایش‌ها نشان می‌دهند که گوش دادن به موسیقی از فشار کار می‌کاهد، در کاهش استرس و افزایش تمرکز مؤثر است و باعث می‌شود حس‌وحال بهتری در خلال انجام کار به‌دست آورید.

انواع مختلف موسیقی تأثیرات گوناگونی بر فعالیت ذهن دارند ، اما به‌طور کلی موسیقی‌هایی که تغییرات ریتم و سرعت زیادی دارند، نسبت به موسیقی‌های آرام‌تر اثرگذاری کمتری خواهند داشت .البته سلیقه‌ی افراد در انتخاب موسیقی نیز در افزایش خلاقیت بسیار دخیل است، ولی درکل، موسیقی کلاسیک هنگام کار چشمه‌ی خلاقیت را بیشتر به جوش و خروش وامی‌دارد .برای همین است که در بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای نوعی موسیقی در خلال بازی پخش می‌شود