



۱۰ اقدام برای خلاق بودن

درحالیکه همه ما با مفهوم خلاقیت آشنا هستیم، تعداد کمی از ما به ارکان روانی و علمی زیربنایی آن توجه می‌کنیم.

درحالیکه همه ما با مفهوم خلاقیت آشنا هستیم، تعداد کمی از ما به ارکان روانی و علمی زیربنایی آن توجه می‌کنیم. این یعنی وقتی تحقیقات بسیار قابل توجهی روی چگونگی کارکرد خلاقیت از نقطه نظر علمی صورت گرفته است، همه چیزی که می‌دانیم این است که خلاقیت همچنان محرکی برای ابتکار و نوآوری است و توانایی پیشرفت در جامعه را به انسان می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله خلاقیت، حقایق و تئوری‌هایی در مورد خلاقیت وجود دارند؛ اما هریک از آن‌ها مستلزم درک چگونگی کارکرد ذهن خلاق است. این اطلاعات برای افرادی که گرایش به خلاقیت دارند، بسیار گران‌بهاست و به آن‌ها این توانایی را می‌دهد که به پتانسیل خود دست یابند و در عرصه منتخب خود خلاق باقی بمانند.

بادر نظر گرفتن این نکته، این ۱۰ محرک پربار برای افراد خلاق را مرور می‌کنیم که نقش بزرگی در پیروزی آنان دارند.

در کار خلاق خود، وقفه‌های منظم ایجاد کنید

افراد خلاق وقتی احساس می‌کنند که تحت فشار کار قرار گرفته‌اند باید کمی از کارشان فاصله بگیرند و یا استراحت‌های منظمی را برنامه‌ریزی کنند که به آن‌ها امکان نگرستن به تلاش‌هایشان از فاصله دور و از نقطه نظری بی‌طرفانه می‌دهد. با فاصله دادن بین چشم‌انداز اصلی و چشم‌اندازهای جدید می‌توانید باعث ایجاد تفکر مستقل شوید و اصالت کارتان را بالا ببرید. به منظور عملی کردن این موضوع، اطمینان حاصل کنید که با تکمیل کردن عناصری خاص، کمی از آن دور می‌شوید و حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت و وقفه‌ای ایجاد می‌کنید. سپس در صورت امکان، با چشم‌اندازی تازه از زاویه‌ای جدید بازگردید.

کار خود را با سرمایه‌گذاری روی ساعت‌های مفید کار زمان‌بندی کنید

چه به عنوان خلاق مستقل کار کنید یا برای یک آژانس مشغول فعالیت باشید یا پروژه‌ای را برای خودتان آغاز کنید، زمان‌بندی کاری خواهید داشت که روی ساعت‌های خاصی در روز متمرکز است. از آنجایی که هر یک از ما در ساعات خاصی از روز کارایی بهتری داریم، شخصی‌کردن و تنظیم این برنامه از اهمیت خاصی برخوردار است. برای کشف مفیدترین ساعات روز خود، پیشرفت خود در یک هفته را در نظر بگیرید و تمامی کارها و تلاش‌های خود را در یک دفتر روزانه یادداشت کنید. سپس باید یک برنامه پیشبرد روزانه یا هفتگی مبتنی بر این اطلاعات ایجاد کنید و مطمئن شوید که در آن ساعات مفید، ساعات کاری خود را بیشتر می‌کنید و وقتی انگیزه کمتری دارید، استراحت می‌کنید و وقفه‌ای به وجود می‌آورید.

از برنامه‌های تلفن همراه برای مدیریت و انتقال خلاقیت خود استفاده کنید

در بازار برنامه‌های موبایل حدود ۱.۵۵ میلیون عنوان تنها در گوگل‌پلی گزارش شده است. بسیاری از آن‌ها روی کارایی تمرکز دارند و تعدادی برنامه هستند که می‌توانند به افراد خلاق کمک کنند تا زمان خود را مدیریت کنند و نتایج خود را ارتقا دهند. یکی از بهترین برنامه‌های کاربردی RescueTime است که به شما امکان پیگیری برنامه‌های روزانه‌تان را می‌دهد و هر زمینه‌ای را که در آن کارایی نداشتید، شناسایی می‌کند.

سبک زندگی فعال داشته باشید تا خلاقیت خود را بالا ببرید

در مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۵ برای دانشجویان رودآیلند از تست معروف تورانس برای تفکر خلاق استفاده شد و این نتیجه به دست آمد افرادی که تمرینات ورزشی شدید انجام می‌دهند، تا دو ساعت پس از انجام تمرین، از نظر ذهنی آمادگی بیشتری دارند. بنابراین تنها با ایجاد وقفه‌های منظم در پروژه‌ها برای لذت بردن از ورزش می‌توانید خلاقیت‌تان را افزایش دهید و در طول زمان پربارتر باشید و در عین حال تناسب اندام‌تان را هم حفظ کنید.

چشم‌انداز و همچنین کمی سرگرمی و شوخی را در خود حفظ کنید

خلاقیت به راحتی با تحت فشار قرارگرفتن خاموش می‌شود. در سال ۱۹۸۷ تحقیقی روی دانشجویان نویسندگی خلاق دانشگاه برنדיس صورت گرفت. نتایج نشان داد که وقتی به آنها گفته شد که برای تلاش‌هایشان پاداش خواهند گرفت، سطح انگیزه و خلاقیت آنان کاهش یافت. اگر خود را تحت فشار یافتید یا با پاداش‌ها انگیزه‌تان را از دست دادید، زمانی را برای خروج درنظر

بگیرید تا دوباره تمرکز خود را به دست آورید و به الهامات اولیه‌تان بازگردید.

مهارت‌های مدیریت استرس را توسعه دهید

ثابت شده که استرس در طولانی‌مدت علایم خلاقیت و توانایی‌تان برای حفظ باروری فکری را از بین می‌برد. با در نظر گرفتن این نکته، اقدام پیشگیرانه و پرورش مهارت مدیریت استرس برای یک فرد خلاق مهم است. پس از همان ابتدا با مراجعین کاری خود صادق باشید و از فشار ناشی از فرجه‌های زمانی غیرواقعی یا معیارهای جدی و محکم زمانی در پروژه پرهیز کنید.

زبانی دیگر یاد بگیرید

شاید عجیب بنظر برسد اما محققان به شواهدی دست یافته‌اند که دوزبانه یا چند زبانه بودن، مهارت‌های خلاقانه و کاربردها را افزایش می‌دهد. اگرچه این ارتباط بسیار ظریف است؛ ولی افرادی که توانایی صحبت به بیش از یک زبان را دارند از مهارت‌های چندگانه برخوردارند و به ادراک برتر مشهور هستند. این‌ها اجزای بسیار مهم مهار و انتقال موفق خلاقیت هستند و خلاقیت نیز به نوبه خود بزرگ‌ترین چالش کسانی‌ست که دارای ذهنی فعال و پربار هستند. بنابراین اگر در مدیریت خلاقیت و هدایت باروری فکری خود جدی هستید، یادگیری زبان جدید می‌تواند شما را با مهارت کاری پربارتر و پردازش همزمان فرایندهای چندین ایده تجهیز کند.

به راحتی تحت تاثیر افکار مرسوم قرار نگیرید

استقلال فکر برای افراد خلاق بسیار مهم است چون به آن‌ها امکان می‌دهد تا برای توسعه کاری اصیل به معنای واقعی، از گزینه و اندیشه مستقل خود پیروی کنند. آن‌ها که در مورد توانایی‌های خود اعتماد به نفس ندارند، به راحتی تحت تاثیر افرادی باهوش و با اعتماد به نفس قرار می‌گیرند و این در شرایطی‌ست که بین هوش و خلاقیت تفاوت وجود دارد. کلیک کنید و بخوانید: آمد بهار جان‌ها ای شاخ تر برقضا/ یادداشت امیر مهدی سادات اعلایی

گفته می‌شود قشر بیرونی چپ مغز در زمان خلاق بودن، فعالیت کندتری را تجربه می‌کند؛ در حالی که هوش در سنتی‌ترین شکل خود باعث ایجاد فرایندهای فکری سریعتری در سمت چپ مغز می‌شود.

خلاقیت باعث تحریک فرایند افکار نو و مستقل می‌شود و این ممکن است با افرادی که هوش بسیار بالا و یادگیری مبتنی بر کتاب دارند، ناسازگاری داشته باشد. هر وقت به چال کشیده می‌شوید تفاوت بین هوش و خلاقیت را در نظر داشته باشید..

موسیقی برای خلاقیت

ارتباط بین خلاقیت و موسیقی به خوبی شناخته شده است؛ حتی انیشتین بزرگ هم از موسیقی برای کمک به فرایندهای خلاقانه خود استفاده می‌کرد؛ چون او از معادلات منطقی و ریاضی گریزان بود و از شر آن‌ها به تصاویر، احساسات و ساختارهای موسیقایی پناه می‌برد. با فرض این‌که موسیقی می‌تواند حال شما را بهتر کند و کمک کند تا سطح بالاتری از باروری فکری داشته باشید، بسیار مهم است که لیستی از موسیقی‌های مورد علاقه‌تان تهیه کنید و آن را در روز کاری‌تان بکار ببرید.

در حین خواب، ذهن خود را باز و آسوده کنید

افراد خلاق به احساساتی بودن در مورد کارشان شهرت دارند که این به مرور زمان می‌تواند فرد را تحلیل برد. حتی اگر از کارتان لذت ببرید، این هم گاهی می‌تواند ذهن را انباشته کند و خطر ویرانی درونی و ایجاد استرس مربوط به شرایط را به همراه داشته باشد. برای اجتناب از این امر، باید سعی کنید که قبل از خواب به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ذهن خود را استراحت دهید. این کار به شما امکان می‌دهد تا ذهن خود را باز کنید و از انبوه کارها به ذهن خود یک استراحت و زنگ تفریح بدهید.