



خلاقیت چیست؟

اگر بخواهیم **خلاقیت** را به زبان ساده تعریف کنیم باید بگوییم که خلاقیت، هنر و مهارت هر فرد برای کشف و حل مشکلات روزمره خود به روش نامعمول و جدید است.

تعاریف زیادی از **خلاقیت** وجود دارد که در مفهوم، همه معنای واحدی دارند اما هنوز ما به یک معنای یکسانی از خلاقیت نرسیده ایم، ولی با این وجود می دانیم خلاقیت از جنس **تفکر** و **ذهنیت نو** است که به ما انسان ها کمک می کند تا ایده ها و رویاهایمان را به واقعیت نزدیک تر کنیم.

خلاقیت همان پلی است که ما برای رسیدن به مقصد و موفقیت به آن نیاز داریم، ما برای **ارتباط** برقرار کردن بین روش ها و روتین های قدیمی با مشکلات پیش روی مان نیاز به یک پل ارتباطی مانند خلاقیت داریم تا راه حل های جدید را کشف کنیم.

مغز و ذهن بزرگترین **منبع اطلاعاتی** ما است که کتابخانه شخصی ما محسوب می شود، این کتابخانه شخصی به ما کمک خواهد کرد که فردی **خلاق** باشیم و به خلق راه حل ها و راه کارهایی برای رفع نیاز و مشکلاتمان بپردازیم.

باربارا کر -عضو انجمن روانشناسی آمریکا- می گوید؛

با تحقیق و بررسی روی تفکر خلاق دو قلوها مشخص شد، تقریباً ۲۲٪ از واریانس در خلاقیت، از ژن ها تاثیر می گیرد.

خیلی از انسان ها بر این باور هستند که **خلاقیت** یک مهارت و رویداد **ذاتی** است که فقط از طریق ژن ها و DNA منتقل شده و همه نمی توانند از این موهبت برخوردار شوند. اما تحقیقات نشان می دهد که خلاقیت یک مهارت **اکتسابی** و **آموختنی** است که با بالا بردن سطح دانش خود می توانید آن را **رشد و پرورش** دهید.

افراد **خلاق** اصولاً رویا پردازان خوبی هستند و بالعکس خیال پردازان افرادی خلاق تری هستند چرا که خلاقیت یعنی اینکه بتوانید خارج از قاعده و قانون رویا پردازی کنید و راهکارهایی برای حل مشکلات و موانع، در ذهن به تصویر بکشید.

بنابراین همیشه خارج از جعبه و چهارچوب ها ایده پردازی کنید و به ذهن تان برای ایجاد **خلاقیت** کمک کنید.

این نکته را یادتان باشد که **خلاقیت** تا زمانی که با **نوآوری (عمل)** همراه نباشد فقط یک خیال و رویا است. چیزی که به خلاقیت معنی و مفهوم می دهد در واقع، خلاقیتی است که با نوآوری همراه است و ارزش خلق می کند. **ارزش** هایی که گاهی اوقات به نفع خودمان و گاهی به نفع دیگران است.

مولفه های خلاقیت؛

۱. تفکر
۲. عمل

خلاق بودن ساده نیست اما، روند شکل گیری خلاقیت برای همه مشابه است.

خلاقیت و مسائل روزمره

یک رود را در نظر بگیرید که در جریان است و در نهایت به دریا یا یک منبع بزرگتر وصل می شود. اگر از رود جاری بودنش را بگیرید بعد از مدتی به گندآب تبدیل خواهد شد. زندگی و مسائل روزمره ما انسان ها هم به همین صورت است وقتی برای پیشرفت خود کاری نکنیم و مشکلات خود را چاره نکنیم دچار یکنواختی می شویم و این باعث نارضایتی ما از خودمان خواهد شد. خلاق باشید چرا که خلاقیت دشمن یکنواختی است و به شما کمک می کند که از طریق بسط و تطبیق دادن مسائل با فرآیند های مشابه به دنبال کشف الگوهای **موفقیت** و پیشرفت خود باشید.

خلاقیت با توانمندی در حل مشکلات روزمره یک رابطه مستقیم دارد، بدین معنی که هر چه شما خلاق تر باشید **توانایی** شما برای حل مشکلات بیشتر خواهد بود و بالعکس هر چه مشکلات شما بیشتر باشد تلاش می کنید خلاقیت را در خود پرورش دهید.

چرا به خلاقیت نیاز داریم؟

خلاقیت در کسب و کارها، باعث افزایش فروش محصولات یا خدمات شما می شود. همچنین به کمک خلاقیت می توانید با مشتریان خود **ارتباط بهتری** برقرار کنید و رضایت آنها را جلب نموده و البته در قانع کردن مشتریان ناراضی نیز موفق تر خواهید بود.

در روابط عاطفی و اجتماعی، **خلاقیت** نقش مهمی ایفا می کند. در برخورد با همسر، فرزندان، همکاران خود و بطور کلی در روابط خود می توانید اثر گذارتر و جذاب تر به نظر برسید.

نمونه یک کسب و کار خلاق:

همه ی ما اپل را یک شرکت خلاق می دانیم. چیزی که اپل را مجموعه ای خلاق و نوآور ساخته است، استیو جابز نیست، بلکه خلاقیت و نوآوری او و پرسنلش برای خلق شگفتی ها و ارزش ها است که اپل را به غول امریکا تبدیل کرده است. شرکت اپل همیشه از **ایده های خلاقانه** پرسنلش برای ارزش آفرینی و ماندگاری در ذهن مردم استفاده می کنند و این راز برتری این شرکت بزرگ است.

چرا خلاق نیستیم؟

کودکانی را در نظر بگیرید که بی هراس و بدون ترس در حال کنجکاوی و تجربه کردن چیز های جدید هستند. همه ی ما **خلاق** به دنیا می آییم و خلاقیت در وجودمان **نهادینه** شده ولی این اطرافیان ما هستند که نقش موثری در خلاق بودنمان ایفا می کنند.

کودکی که هنگام خمیر بازی از ترکیب کردن خمیرهای رنگی توسط **والدین** منع می شود در واقع خلاقیتش کم می شود و مجبور خواهد بود طبق یک سری چهارچوب ها عمل کند و یک برنامه، روند روتین و یکنواخت را رعایت نماید، در حالی که خلاقیت یعنی بی حد و مرز رویا پردازی و تجربه کردن.

ما به چهار دلیل خلاق نخواهیم بود؟

• ترس از قضاوت شدن

یک ضرب المثل قدیمی هست که می گوید؛

خواهی نشوی رسوا هم رنگ جماعت شو

ترسی که همه ما در درونمان با آن دست و پنجه نرم می کنیم، ترس از قضاوت شدن است، اینکه مردم چگونه راجع به ما فکر خواهند کرد باعث می شود که ما ترجیح دهیم برای اینکه مورد قضاوت دیگران قرار نگیریم هم رنگ آنها شویم.

• عدم آزادی ذهن

تا زمانی که **ذهن** شما **درگیری و تنش** دارد نمی تواند از آن انتظار **خلاقیت** و خلق چیز های نو داشته باشیم. ذهن خود را آزاد بگذارید تا به پرواز در بیاید و رویاپردازی و **داستان سرایی** کند.

پیشنهاد می کنیم برای بالا بردن مهارت داستان سرایی خود، حتما به محصول **داستان گویی حرفه ای** که به این منظور تهیه شده استفاده کنید.

• ترس از شکست خوردن

تعداد افرادی که به خود می گویند؛ نکند یک کار **خلاقانه** انجام دهم و شکست بخورم، کم نیست، اما واقعا در نهایت کدام دسته از افراد **موفق** خواهند شد، فردی که ترس از شکست خوردن دارد یا شخصی که علیرغم همه ی ترس ها **خلاقیت** را سرلوحه کارش قرار می دهد؟ قطعاً **موفقیت** پاداش افرادی خواهد بود که برای خروج از منطقه امن شان از خلاقیت استفاده می کنند.

• نمیدانم چرا نمی توانم فردی خلاق باشم!

من مطمئن هستم که همه ی شما دوست دارید مثل تمام افراد موفق، به فردی خلاق تبدیل شوید اما، باید این نکته را بدانید که افراد موفق در تلاش هستند که شبیه خودشان باشند و خلاقیت هایشان در ابتدا برای خودشان ارزش آفرین باشد. خیلی از ما با هدف تقلید از دیگران قصد تغییر جهان را داریم و این ممکن نیست. خلاقیت یعنی راهی برای رسیدن به غیر ممکن های خودتان!

راه کارهای پرورش و افزایش خلاقیت

۱. برنامه صبحگاهی داشته باشید

شما با این کار به مغز و بدن خود اعلام می کنید که صبح شده و باید آماده انجام فعالیت های روزانه شود. این **برنامه صبحگاهی** به سلیقه و علایق تان بستگی دارد. برخی در برنامه خود نیم ساعت **مراقبه**، نوشیدن یک فنجان قهوه، یا به یک موزیک گوش داده یا چند صفحه کتاب مطالعه می کنند.

برنامه شما برای شروع صبح چگونه است؟

۲. خود را به چالش بکشید

۱۵ الی ۲۰ دقیقه در روز زمان بگذارید و خود را موظف کنید **کارهای خلاقانه** انجام دهید. این کار به **پرورش خلاقیت** شما کمک زیادی می کند.

۳. به جای نظم و انضباط، فداکاری کنید

لوچانو پواروتی -خواننده مشهور اپرا- می گوید:

مردم فکر می کنند من فردی **منظم** هستم در حالی که این نظم و انضباط نیست بلکه **فداکاری** است و یک تفاوت بزرگ وجود دارد که باید در آن تامل کنید.

۴. پرسش و پاسخ داشته باشید

برای اینکه **جرقه خلاقیت** در شما زده شود لازم است، از خود یک سوال **جالب** بپرسید و سعی کنید به این سوال پاسخ دهید.

۵. بر روی افکار تان متمرکز شوید

شک، تردید و شکست جزئی از روند **خلاقیت** است، هنگامی که کسب و کار و روابط شما به خوبی مسیر خود را طی نمی‌کند، افکار زیادی به سراغ شما می‌آید تا شما را سرزنش کند و جمله ای شبیه به " **من شکست خواهم خورد** " به خود خواهید گفت. یادتان باشد شما بهترین **حامی** برای خودتان هستید، بنابراین روی ذهن و افکار تان متمرکز شوید و آنرا به خدمت بگیرید.

۶. از منطقه امن خود خارج شوید

تا زمانی که در منطقه ی امن خود هستید نمی‌توانید انتظار **تجربه** های متفاوت، کشف راه حل ها، رشد و توسعه خود را داشته باشید. یک آهو با این که می‌داند ممکن است توسط شیر شکار شود اما برای خوردن آب از منطقه امن خود خارج می‌شود چرا که بقای خود را در رسیدن به آب می‌داند حتی با وجود **خطر مرگ**.
وقتی تصمیم به خارج شدن از منطقه امن تان گرفتید، ذهن شما برای بقا و پیشرفت دست به کار می‌شود و بین مسائل، مشکلات و الگوهای جدید ارتباط برقرار و تجربه های جدید کشف می‌کند که به **خلاق بودن** تان بسیار کمک می‌کند.

۷. یاد بگیرید چطور اضطراب را مدیریت کنید

یکی از عواملی که **خلاقیت** را متوقف می‌کند همین استرس و اضطراب است. به دنبال چیزهای باشید که حس آرامش را در شما شکوفا می‌کنند.

۸. یک نتیجه خوب در اول صبح ایجاد کنید

تمام طول روز در حالا فکر کردن هستید و در اول صبح مغز به تنها چیزی که فکر خواهد کرد خواب است. ایجاد یک نتیجه خوب و حتی کوچک به مغز این انرژی را منتقل می‌کند که به کار خود به بهترین شکل ادامه دهد.

۹. استراتژی طوفان فکری

یک جدول سه ستونه رسم کنید و نام ستون ها رو به ترتیب، شروع، اقدام، تکمیل بگذارید. سپس شروع به نوشتن استراتژی های خود در هر بخش کنید و آنها را کامل کنید **طوفان فکری** به پرورش **خلاقیت** و داشتن **تفکری خلاق** کمک خواهد کرد.

۱۰. استعداد را فراموش کنید

استعداد یک کلمه است که مانع **ایجاد خلاقیت** در کار می شود، فکر کنید استعداد ندارید و فراموشش کنید و روی خلاقیت تان تمرکز کنید.

۱۱. رهایی درونی بهترین راه برای افزایش خلاقیت

ورزشکاری که بعد از مدت زمانی تمرین، خسته شده و در گوشه ای متوقف می شود، مشخصا به محدوده و مرز **توانایی** خود رسید و بیشتر از این قادر به ادامه نیست و به استراحت نیاز دارد.

ذهن ما نیز در برابر فکر، خیال و سختی مشکلات، گاهی خسته از روندها شده و نیاز به استراحت دارد و پیشنهادمان به شما این است که رسیدگی به مشکلات را برای اندک زمانی به تعلل بیندازید و به دنبال ایجاد هیجان در خود و ذهنتان باشد.

رهايي دروني، یعنی اینکه برای تجدید انرژی خود و ذهنتان برای مدتی از محیط و مشکلات دور شوید. به شما اطمینان خواهیم داد که به محض اعمال **رهايي دروني**، جرقه های **خلاقیت** مجددا در وجودتان شعله ور می شود.

در رهایی درونی حواستان به دو مولفه **زمان** و **مکان** باشد. گاهی باید از یک مکان فاصله بگیرید و گاهی باید یک مدت زمان مشخص استراحت کنید.

۱۲. افزایش مطالعه، افزایش خلاقیت است

رابطه **مطالعه** و **خلاقیت**، یک رابطه **مستقیم** است. با افزایش دانش و علم خود در زمینه های مختلف **آگاهی** پیدا می کنید و متناسب با علم خود می توانید ایده و روش های بهتر را کشف کنید و بسط دهید. سعی کنید بار دیگر که به کتابخانه می روید خارج از عادت هایی که برای مطالعه **مبحثی خاص** دارید، شروع به خواندن **موضوعی متفاوت** کنید.

۱۳. به یک موسیقی آرام گوش کنید

گوش دادن به موسیقی باعث **آرامش درونی** و به طبع باعث **ایجاد خلاقیت** در ما نیز می شود. تا اینجا در تمامی راه های که ارائه شده به وضوح می بینید که برای **ایجاد خلاقیت** بستر را برای فعالیت ذهن و مغز آماده کردیم تا بتواند از ۱۰۰٪ توان خود استفاده کند.

۱۴. نوشتن به تصویر کشیدن خلاقیت است

مهارتی که به درگیر کردن ذهن و متمرکز شدن آن کمک می کند، **نوشتن یا نقاشی** کردن است. اگر نقاش یا نویسنده خوبی نیستید باز هم قلم در دست بگیرید و با جرات تمام ذهنتان را متمرکز و خالی از ایده ها و افکار کنید.

۱۵. به تغذیه مغزتان اهمیت دهید

فقط بدن شما نیست که برای سالم ماندن و مراقبت، به **تغذیه سالم** نیاز دارد، حتی مغز نیز این گونه عمل می کند. در این که مغز به چه مواد و اطلاعاتی نیاز دارد **حساس** باشید و هر چیزی را برای ورود به مغز خود انتخاب نکنید. مثلا اخبار منفی، عملکردی منفی دارد، پس بپرهیزید از مواردی که در فعالیت ذهنتان مشکل ایجاد می کنند.

۱۶. روتین های خود را تغییر دهید

اگر هر روز همان کارها و فعالیت های روزانه خود را انجام بدهید، نمی توانید انتظار انجام **کارهای خلاقانه** داشته باشید. چرا که فکر شما تنبل شده، پس تا جایی که می توانید روتین ها و امور زندگی و کسب و کارتان را به شیوه ای نوین انجام دهید چرا که این باعث فعالیت و درگیر شدن مغز می شود و نتیجه اش به وجود آمدن **ذهن خلاق** است. سخت نگیرید، از مسواک زدن شروع کنید، سعی کنید با دست مخالف مسواک بزنید.

۱۷. تعامل با دیگران

تعامل و ارتباط با افراد و گفتگو کردن با آن ها شما را وارد محیط خاصی برای **ایجاد خلاقیت** می کند، این محیط را کارخانه ایجاد خلاقیت نامگذاری کنیم چرا که افراد با دانش و علوم مختلف در کنار هم به خلق ایده های نو خواهند پرداخت و بهترین بستر برای شکوفایی خلاقیت است.

در این مقاله سعی کردیم به صورت کلی به اکثر مباحث **خلاقیت** بپردازیم. راه هایی که باعث می شود خلاق تر باشید اما به همه ی این صحبت ها چیزی که باعث می شود روز به روز خلاق تر شوید و تفکر خلاق داشته باشید، کسب مهارت های فردی و زندگی است. سعی کنید **آگاهانه** به استقبال خلاقیت بروید و **ناآگاهانه** به خلق ارزش بپردازید.