

محمدپیام بهرام پور در برنامه وقت کار که روزهای زوج ساعت ۲۲ از شبکه ایران کالا پخش میشود راهکارهایی را برای رسیدن به خلاقیت به شما آموزش میدهد؛ در ادامه برنامه های بیشتری در این برنامه خواهیم داشت که با شما به اشتراک خواهیم گذاشت

من محمدپیام بهرام پور می خواهم قوی به شما بدهم؛ اینکه اگر تا انتهای این مقاله با من همراه بشوید و تمریناتی که به شما می گویم را به درستی و کامل انجام دهید، مغزتان به نوعی توانایی دست خواهد یافت که با آن می توانید مسائل و پدیده ها را خیلی متفاوت تر ببینید و تجربیات بهتری از زندگی به دست خواهید آورد.

این مقاله در مورد خلاقیت، تفکر خلاق و برخی تکنیکهای ویژه‌ای است که در این زمینه وجود دارد. پس با من همراه شوید:

معنای خلاقیت چیست؟

به صورت خیلی ساده میتوانم خلاقیت را اینگونه تعریف کنم: خلاقیت یک جای تازه است و یا رسیدن به جای قدیم از یک مسیر تازه. هر موقعی که از یک تجربه جدید صحبت می شود، حتماً این تجربه همراه با ریسک خواهد بود و هر ریسکی به همراه خودش احتمال شکست را به دنبال دارد؛ بنابراین شکست در خلاقیت امری بدیهی و طبیعی است.



افراد خلاق تر
جلوی رویدادها، سوانح و حوادثی که
در مسیر کارآفرینی و خلاقیت برایشان می افتد
ممکن تر و استوارترند.

www.bishtarazyek.com

تاب آوری و خلاقیت چه ارتباطی با هم دارند؟

کسانی که خلاقیت را در خود پرورش می دهند، به صورت ناخواسته در حال پرورش یک ویژگی دیگر در وجودشان هستند و آن «تاب آوری» است. تاب آوری یعنی میزان استقامت در برابر سختی ها، مسائل، چالش ها و یا مشکلات.

افراد خلاق تر، جلوی رویدادها، سوانح و حوادثی که در مسیر کارآفرینی و خلاقیت برایشان می افتد، محکم تر و استوارترند.



ارتباط خلاقیت با حل مسئله و روزمرگی های ما چیست؟

خلاقیت و حل مسئله ارتباط مستقیم و دو سویه ای دارند. با پرورش خلاقیت، توانایی حل مسئله در شما افزایش می یابد و بالعکس، با افزایش توانایی های حل مسئله، شما خلاق تر خواهید شد.

تأثیر خلاقیت در زندگی روزمره ما هم به این شکل است که افراد خلاق با مسائل مختلفی که دارند، به روش های گوناگونی مواجه می شوند و هر بار، مسیری تازه کشف می کنند؛ بنابراین زندگی شان هرگز یکنواخت و خسته کننده نخواهد شد.

حتماً شما هم در بین اطرافیانتان دیده اید یا شاید حتی خودتان به این وضعیت دچار شده باشید که همه چیز را یکنواخت می بینید و هر روزی که از خواب بیدار می شوند، گویی از زندگی شان لذت نمی برند، همواره کسل و سست اند و در نوعی رخوت و خمودی زندگی می کنند.

تأثیر بهبود مهارت خلاقیت در سایر نقاط زندگی چیست؟

خلاقیت در کسب و کار همچنین باعث می شود شما در کسب و کارتان بتوانید بهتر با مشتریان ناراضی کنار بیایید، رضایت مشتریان را به حداکثر برسانید، درآمد بیشتری کسب کنید و در نهایت حال خودتان خوب خوب می شود.

برای ارتباط با کارمندان و همکاران باعث می شود بتوانید تعامل بهتری برقرار کنید و روابط پایدارتر و عمیق تری را تجربه کنید.

خلاقیت در زندگی شخصی هم بسیار به درد بخور است. در روابط شما با دوستانتان و روابط عاطفی با همسر و فرزندان و اعضای خانواده‌تان تاثیر خودش را به زودی نشان خواهد داد.

آیا همه می توانند خلاق باشند؟ خلاقیت ذاتی است یا اکتسابی؟

شما اگر بخواهید بازیکن بزرگی در بسکتبال شوید، باید قدی حدود ۲ متر داشته باشید و از لحاظ جثه، توانایی بالقوه بسکتبالیست شدن را داشته باشید، یا برای قهرمان شدن باید پاهایی بلند و دست و پای قدرتمند داشته باشید.

اما برای خلاق شدن چطور؟ آیا باید به صورت ذاتی یک سری ویژگیهای خلاقیت را داشته باشیم؟

آیا مغز ما باید از وقتی به دنیا می آیم این ویژگی ها را به صورت پیش فرض داشته باشد؟

یک خبر خوب برایتان دارم: همه ما انسان ها خلاق به دنیا می آیم

اما گویی بعد از مدتی خلاقیت در ما مخفی می شود. به کودکان نگاه کنید. آنها همیشه دوست دارند چیزهای جدید را امتحان کنند و از امتحان کردن تجربیات جدید هراسی ندارند. آنها بدون اینکه فکر کنند دارند خلاقیت خود را نشان می دهند.

بعد از مدتی همان کودکی می بینید که پدر و مادرش با بسیاری از کارهایش مخالف اند و از آن جلوگیری می کنند. مثلاً وقتی میخواهد رنگ های مختلف را در هم بیامیزد و رنگی جدید خلق کند، با نهی والدینش مواجه می شود: «نه! دست دست به رنگ ها نزن. وگرنه ممکن است کل اتاق را کثیف کنی!»

در مدرسه هم ممکن است همین اتفاق را معلمش برایش رقم بزند: «چرا این سوال را اینجوری حل کردی؟ مگر نگفتم به روش من باید حل کنی؟»

در تلویزیون هم همین اتفاق به شیوه ای مشابه می رسد. در واقع کودک بعد از مدتی خود را در میان چارچوب ها اسیر می یابد و خلاقیتش کم کم کاسته می شود و ناخودآگاهش به او می گوید: «بهتر است همان روش بقیه را ادامه دهی و هرکاری بقیه می کنند تو هم انجام دهی.»

همانطور که می بینید، ما آگاهانه دکمه خلاقیت خود را فشار داده ایم و آن را خاموش کرده ایم.



آیا خلاقیت، دکمه ای برای روشن شدن هم دارد؟

همانطور که گفتیم، ما آگاهانه خلاقیت هایمان را مخفی و خاموش کرده ایم؛ اما خلاقیت مثل یک چراغ است که همیشه می توانید آن را روشن کنید.

اگر از خیلی از افراد سوال کنید که: «چرا زندگی ات یکنواخت است؟» واقعا نمی داند باید چه پاسخی بدهد و حتی نمی داند که زندگی یکنواختی دارد؛ اما بدانید و آگاه باشید که همه ما می توانیم تجربه زندگی های متفاوتی را داشته باشیم. کافی است دکمه روشن شدن خلاقیت را فشار دهیم.

+1



برای شما ۴ دلیل مختلف می آورم که چرا خلاقیتان خاموش شده است و چطور می توانیم آن را روشن کنیم

دلیل نخست: ترس از قضاوت دیگران

یکی از دلایل مخفی شدن خلاقیت ما، ترس از قضاوت دیگران است. ما آدم ها همیشه از «مورد قضاوت دیگران قرار گرفتن» واهمه داریم؛ اینکه بقیه در مورد من چه فکری می کنند؟ بنابراین سعی می کنیم مثل بقیه شویم و برای اینکه «رسوا» نشویم، ناچار تن به «همرنگ جماعت شدن» داده ایم.

دلیل دوم: اسیر بودن ذهن

دلیل دوم خلاق نبودن این است که ذهنمان را آزاد نمیگذاریم. تا وقتی ذهن شما تا این اندازه درگیری و تنش داشته باشد، فرصت بروز خلاقیت را ندارد. ما حتی مواقع استراحتمان را هم به شبکه های اجتماعی می پردازیم و انتظار داریم مغز عزیزمان بتواند خود به خود خلاق شود!

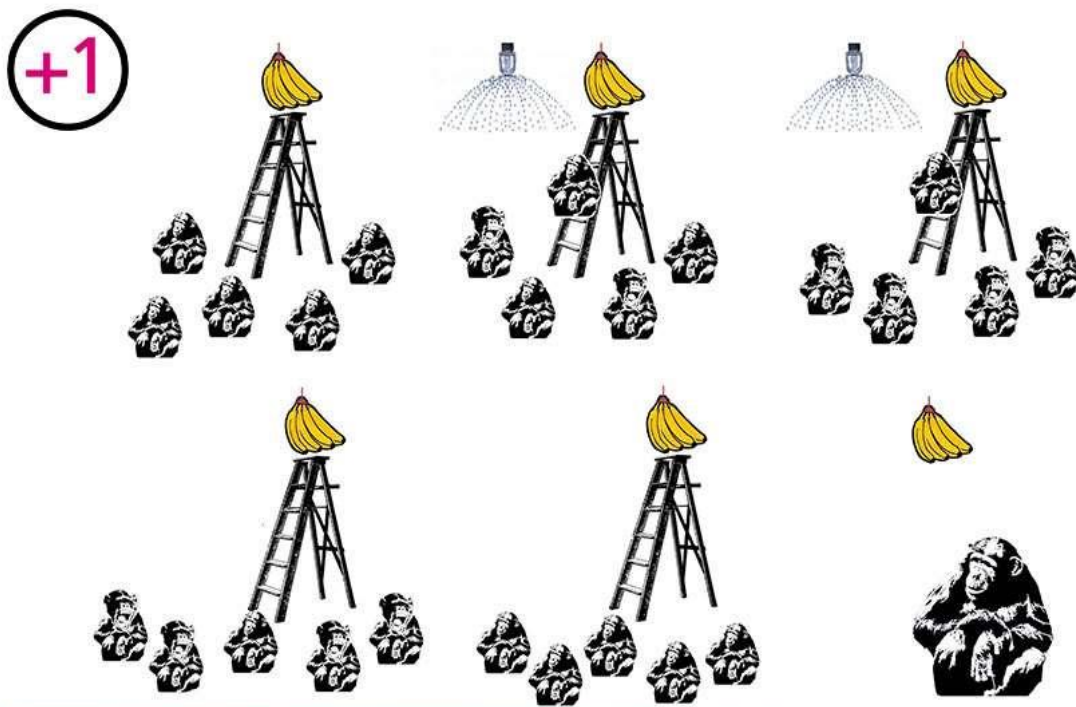
دلیل سوم: ترس از شکست

بسیاری از ما از شکست خوردن ترس داریم و دائماً با خود می گوئیم: «نکنه من کاری خلاقانه انجام بدم و شکست بخورم؟» کار خلاقانه یعنی کسی انجام نداده باشد؛ بنابراین وقتی کاری انجام می دهید که کسی قبلاً انجام نداده است، نتیجه اش را هم نمیدانید. در نتیجه یا شکست میخورید و یا موفق می شوید. پس ترس در اینجا کاملاً بی معنا و مفهوم و تنها زاییده ذهن ماست.

دلیل چهارم: نمیدانیم چرا!

نمی دانیم چطور باید خلاق باشیم! گاهی وقت ها ما واقعاً دوست داریم خلاق باشیم، اما نمیدانیم چگونه؟ حتی ممکن است به تمام موارد بالا غلبه کنید اما باز هم خلاقیتتان روشن نشود!

می دانید دلیلش چیست؟ گاهی وقت ها تقلید از دیگران! یعنی ما با اینکه میتوانیم روشی تازه برای انجام دادن کارها داشته باشیم و یا کارهای جدیدی انجام دهیم، به خاطر اینکه می بینیم دیگران به این روش دست نیافته اند، خیال می کنیم ما هم نمیتوانیم.



www.bishtarazyek.com

توجه شما را به خواندن پژوهشی که روی گروهی از میمون ها انجام شده است، جلب می کنم: در یک قفس پنج میمون قرار داده شد. داخل قفس نردبانی قرار داده و روی آن چند عدد موز گذاشتند. بعد از مدتی، یکی از میمونها از نردبان بالا می رود تا موز را بردارد. زمانی که میمون به موز نزدیک می شود بر روی تمام میمونها آب سرد پاشیده می شود. بعد از مدتی، یکی دیگر از میمونها تلاش می کند که موز را بردارد. باز هم بر روی تمام میمونها آب سرد پاشیده می شود. این کار چند بار تکرار می شود. خیلی زود مشاهده شد وقتی یک میمون به سراغ موز می رود دیگر میمونها سعی می کنند جلوی او را بگیرند. دیگر آب سرد پاشیده نمی شود.

پس از مدتی کوتاه، یکی از میمونها با یک میمون جدید جایگزین شد. میمون جدید موز را می‌بیند و به سمت موز می‌رود. دیگر میمونها به آن میمون حمله می‌کنند و آن را کتک می‌زنند. بعد از چند تلاش دیگر برای رسیدن به موز و کتک خوردن از سوی دیگر میمونها، میمون تازه وارد متوجه می‌شود که نباید موز را بردارد. یکی دیگر از پنج میمون اولیه با یک میمون جدید جایگزین می‌شود. میمون جدید نیز از نردبان بالا می‌رود و کتک می‌خورد. میمون تازه وارد قبلی نیز در این تنبیه شرکت می‌کند. مجدداً سومین میمون اولیه با یک میمون جدید عوض می‌شود. میمون جدید نیز از نردبان بالا می‌رود و از بقیه میمونها کتک می‌خورد. دو تا از میمونها که میمون تازه وارد را کتک زدند نمی‌دانند چرا به آن اجازه نمی‌دهند از نردبان بالا برود یا چرا در کتک زدن آن مشارکت می‌کنند. بعد از جابجایی میمون چهارم و پنجم با میمونهای جدید، تمام میمونهایی که بر روی آنها آب سرد پاشیده شده بود با میمونهای جدید جایگزین شده‌اند. با این وجود، هیچ میمونی سعی نمی‌کند از نردبان بالا رود.

می‌دانید اگر از میمون‌ها بپرسید که چرا میمونی که به سمت موز می‌رود را کتک می‌زنند، چه جوابی می‌دهند؟

آنها می‌گویند «نمی‌دانیم! زیرا تا آنجایی که ما می‌دانیم همیشه همینطور بوده است.»!