

با این خلاقیت‌ها زندگی جدیدی را تجربه کنید

سعی کنید کمی متنوع شوید. زندگی ساعت‌وار شما را خموده و خسته می‌کند. کمی هیجان‌های مثبت را به زندگی خود جذب کنید. همیشه نوشیدن یک چای با یک دوست خوب می‌تواند ما را سر ذوق بیاورد. حتی می‌توان برای نجات از روزمرگی، کارهای ساده‌تری انجام داد. قدم بزنید. به یک رستوران شیک بروید.

به گزارش سایت خبری پرسون، خلاقیت کلمه‌ای جذاب و ساده است. به راحتی می‌توان به آن رسید و با کمک آن بسیاری از مسائل به ظاهر سخت را مانند یک بازی سرگرم‌کننده حل کرد.

خلاقیت از خیال نشأت می‌گیرد و خلاق‌ترین افراد درواقع خیال‌پردازترین آن‌ها به شمار می‌آیند. آن‌ها خیالات خود را با روش‌های مطلوب‌شان به واقعیت تبدیل کرده‌اند. آن‌ها توانسته‌اند ذهنیت‌های خود را به عینیت برسانند. مسیری که این قبیل افراد طی کرده‌اند، خلاقیت نام دارد.

بی‌مقدمه با دید دیگری به موضوع نگاه می‌کنیم؛ نمی‌خواهیم اجباراً به کسی بقبولانیم که باید خلاق بود و اگر خلاق نیستید پس شکست‌خورده‌اید بلکه می‌خواهیم کمی ریزبینانه‌تر به موضوع نگاه کنیم و درنهایت بدانیم که عملاً چه باید کنیم.

این روزها مهم‌ترین دغدغه ما در خانواده، این است که چه کنیم تا توان یادگیری فرزندانمان افزایش پیدا کند و برای رسیدن به این هدف هم به انواع و اقسام مشاوران و کتاب‌های آموزشی و کلاس‌های فوق‌برنامه متوسل می‌شویم، در حالی که خیال‌بافی و به عبارتی خیال‌پردازی مهم‌ترین کاری است که فرزندانمان در دوران کودکی‌اش می‌تواند انجام دهد و چقدر هم خوب بچه‌ها می‌توانند این کار را انجام دهند. خیال‌پردازی در دوران کودکی، پتانسیل لازم برای خلاقیت را ایجاد می‌کند. ازاین‌رو افراد خلاق، افرادی خیال‌پرداز هستند که می‌دانند خیال‌شان را در چه مسیری هدایت کنند.

خیال درواقع به ما یکی از بال‌های بی‌بدیل پرواز را می‌دهد؛ پرواز کردن بر بلندای خلاقیت و در این راه، بال دیگر دانش محسوب می‌شود. در مسیر خلاقیت، ما دقیقاً باید بدانیم چه هدفی داریم، به چه سمت و سویی می‌رویم و چه روندی را طی خواهیم کرد.

پس آنچه تحت عنوان خلاقیت اتفاق می‌افتد، همین ترکیب جذاب خیال‌پردازی و دانش است. هر اکتشافی که صورت گرفته و هر قله‌ای که فتح شده و هر کاری که انجام شده ابتدا در خیال انسان نقش بسته است. خیال ما هیچ محدودیتی ندارد. می‌توانیم خودمان را به هر صورتی که دوست داریم مجسم کنیم. می‌توانیم پرواز کنیم یا غیب شویم یا هر چیز دیگر. خب، هرکسی می‌تواند چنین خیالاتی داشته باشد، اما این پل دانش است که خیال را برای ما عملی می‌کند و خلاقیت ایجاد می‌شود.

چیزی که مرا کمی اندوهگین می‌کند، زندگی روزمره است و چیزی که مرا غمگین‌تر می‌کند، کلمه روزمره است. روزمره برای من یعنی تکرار و تکرار و تکرار و چیزی محسوب می‌شود که در ذهن من با ملال در کنار هم قرار گرفته‌اند. زندگی روزمره یعنی آنچه در طول زندگی انسان، بارها و بارها اتفاق می‌افتد، یعنی مجموعه حوادثی که وقتی خورشید طلوع می‌کند، اتفاق می‌افتد و وقتی خورشید غروب می‌کند باز هم اتفاق می‌افتد.

انگار با تکراری بی‌پایان روبه‌رو هستیم. چه چیزی این تکرار ملال‌آور را کمی شیرین‌تر می‌کند؟ چه چیزی باعث می‌شود که ما بتوانیم غیر از آنچه را انجام داده‌ایم، به انجام برسانیم و چه چیز امور زندگی ما را متنوع‌تر می‌کند؟ دقیقاً خلاقیت در اینجا به کار می‌آید. خلاقیت رویه‌های جاری را می‌شکند. مسیرهای جدید ایجاد می‌کند و هیجان‌ات مثبت را به زندگی می‌آورد. همین هیجان‌ات مثبت کوچک است که زندگی را دل‌چسب‌تر می‌کند، همین مسیرهای جدیدی که پیدا می‌کنیم. مگر تغییر چگونه حاصل می‌شود؟ مگر شرایط بهتر چگونه به دست می‌آید؟ همه‌چیز از «من» شروع می‌شود و اگر قرار باشد اتفاقی بیفتد و اگر «بخواهیم» اتفاقی بیفتد، دقیقاً از «من» شروع می‌شود.

کاربرد خلاقیت در زندگی روزمره دقیقاً چیست؟ فردی خلاق وفردی غیر خلاق در زندگی با چه نشیب و فرازهایی روبه‌رو خواهند شد؟ شخصاً به تجربه دریافته‌ام که افراد خلاق در زندگی موفق‌تر و شادتر هستند. دوستانی که آن‌ها را به عنوان آدم‌هایی خلاق می‌شناسم، همواره احساس رضایت بیشتری از زندگی می‌کنند و مدام به دنبال کشف مسیرهای مطلوب‌شان هستند. حتی در نظر من افراد خلاق افراد شجاع‌تری هستند، زیرا جامه عمل پوشاندن به خلاقیت‌ها، در آن‌ها روحیه‌ای جسورانه پرورش داده است.

بباید کمی از این قضیه فاصله بگیریم و با رویکرد دیگری به موضوع نگاه کنیم.

تمام مباحث و مفاهیم و آموزه‌های مطرح‌شده در سمینارهای مدیریتی یا انرژی مثبت یا کامیابی و ... هرچقدر هم که در آن لحظه اثرگذار باشند، نمی‌توانند به عمق قلب همگان نفوذ کنند، زیرا فرد شرکت‌کننده در این سمینارها به محض اینکه سمینار تمام شود، از خود می‌پرسد حالا چه کنم؟ خب، من یک کارمند معمولی هستم و باید فردا ساعت هفت صبح از خواب بیدار شوم.

حالا چه می‌توانم بکنم؟ انرژی مثبت و روحیه و خودباوری و انگیزه و همه این‌ها درست، من باید چه کنم؟ این حرف‌ها که تغییری در زندگی من به

وجود نمی‌آورد. نکته دقیقاً اینجاست که این حرف‌ها برای کسانی که به آن‌ها عمل کنند، مؤثر است نه برای شنوندگان صرف آنها.

این مطلب را به این علت گفتم که شاید در ذهن شما این سؤال ایجاد شده باشد که حال چه کنیم؟ بله ما متوجه شدیم که خلاقیت خوب است و ما هم دوست داریم که خلاق باشیم، اما حالا چه کنیم؟ در میان این همه مشکل و دل‌مشغولی، آیا واقعاً وقتی برای فکر کردن به چگونه خلاق شدن هم مگر باقی می‌ماند؟ اصلاً من مدت‌هاست به این صورت زندگی می‌کنم. مگر می‌توان قالب‌های استواری مثل عادات زندگی را به یک‌باره فروریخت؟ من با همسر معمولاً اختلافات جزئی دارم. آیا خلاق شدنم باعث تشدید این مسائل نمی‌شود؟

تمام این پرسش‌ها، یک پاسخ دارد و این پاسخ دقیقاً مثل یک پیشنهاد خوب است که کسی نمی‌تواند از خیر شنیدن آن بگذرد. پاسخ این است که شما با خلاق شدن درواقع فرصت بهتر شدن را به دست می‌آورید. آیا می‌خواهید شانس خود را برای بهتر شدن از دست بدهید؟ مسلماً خلاق شدن می‌تواند راه‌های زیادی را پیش روی شما قرار دهد. انتخاب و انجام آن با شماست. هیچ فرد بهنجار و سالمی خواه از نظر روحی و خواه جسمی- با بهتر شدن مخالف نیست. حالا من دقیقاً باید چه کنم تا از فردی غیر خلاق به فردی خلاق تبدیل شوم؟

۱. بیشتر فکر کنید.

بعید می‌دانم مشکلات شما واقعاً آن‌قدر سخت و پیچیده باشد که دیگر هیچ راهی برای حل‌شان وجود نداشته باشد.

۲. مشورت کنید.

یکی از محرک‌های عالی خلاقیت، مشورت است. مشورت، افکار جدید را به ما نشان می‌دهد و افکار جدید، راهکارهای جدیدی با خود دارند.

۳. ترسو نباشید.

یک فرد ترسو نمی‌تواند خلاق باشد. کسی که از تغییر موقعیت خود حتی به صورت جزئی می‌ترسد، اصلاً نمی‌تواند خلاق باشد، پس ترسو نباشید و کمی شجاعت به خرج دهید.

۴. برنامه‌ریزی کنید.

برنامه‌ریزی می‌تواند مسیر آینده را برای شما روشن کند.

روشن شدن مسیر به معنی درک بهتر موقعیت فعلی و آینده است. پس با برنامه‌ریزی می‌توان زوایای پنهان را دید و آنچه در این زوایای نهان مخفی شده است، راه‌های جدیدی به شمار می‌آیند که می‌توانند دقیقاً راه‌حل مسائل ما باشند.

۵. دیگر غیر خلاق نباشید.

سعی کنید کمی متنوع شوید. زندگی ساعت‌وار شما را خموده و خسته می‌کند. کمی هیجان‌های مثبت را به زندگی خود جذب کنید. همیشه نوشیدن یک چای با یک دوست خوب می‌تواند ما را سر ذوق بیاورد. حتی می‌توان برای نجات از روزمرگی، کارهای ساده‌تری انجام داد. قدم بزنید. به یک رستوران شیک بروید.

بی‌هیچ بهانه‌ای فقط برای خودتان لباس تازه بپوشید. شیک و آراسته لباس بپوشید. تمامی این‌ها محرک‌هایی برای مغز به حساب می‌آیند. شما با این محرک‌ها ذهن خود را معطوف چیزهایی می‌کنید که تاکنون در روزمره‌تان جایی نداشته‌اند. در این شرایط، اتفاقات خوب و لذت‌بخش جدید انتظار شما را می‌کشند.

وقتی که شما چارچوب روزمرگی خود را بشکنید، به دلیل همین تفاوت‌های کوچکی که در زندگی ایجاد می‌شود، خودبه‌خود فرد شادتری خواهید بود. شادی در زندگی مانند چراغی مسیر شما را روشن خواهد ساخت. کافی است امتحان کنید. کسی از شاد بودن ضرر نکرده، کسی از شاد بودن تا به حال پشیمان نشده و شادی با آنکه کم‌هزینه و ارزان و در دسترس است، با این حال انرژی زیادی به شما می‌دهد. افراد شاد معمولاً پر انرژی‌تر و با انگیزه‌تر هستند. افراد شاد بیشتر در پی کسب دستاوردهای جدید هستند.

به قول روان‌شناس‌ها و مشاوران که معمولاً می‌گویند «کمی خودتان را تحویل بگیرید»، تنها کافی است به جایی که دوست دارید، بروید یا خودتان را به یک شام خوب دعوت کنید یا برای قهوه بعد از ظهر با خودتان قراری بگذارید. تمام این‌ها حس خوبی در شما به وجود می‌آورد که همان شادی است. شادی‌های کوچکی که بودن‌شان ما را دلگرم می‌کند و همین شادی‌های کوچک اگر نباشند، ما دچار خستگی و ناامیدی مفرط می‌شویم

۶. مرخصی بگیرید.

انجام تغییراتی را در برنامه کاری خود آغاز کنید. شاید باید در محل کار صبحانه بخورید یا فرضاً این هفته، دو روز در خانه بمانید و به امور منزل رسیدگی کنید یا به سفر بروید. در این روزگار که اکثر افراد کارمند هستند یا قالب زندگی‌شان کارمندی است، یکی، دو روز مرخصی می‌تواند باعث روحیه‌ای تازه شود.

البته همین‌که شما این مطلب را می‌خوانید، معلوم می‌شود تا حدی اهل مطالعه هستید، اما از کتاب‌ها غافل نشوید. در مورد مسائلی که با آن‌ها سروکار دارید، مطالعه کنید؛ خواه یک موضوع تخصصی شغلی، خواه مطلبی در مورد اقتصاد خانواده. کتاب‌های حوزه تخصصی خود را بشناسید. گاهی به آن‌ها سری بزنید. مسلماً بسیاری از مشکلاتی که قبلاً پیش آمده‌اند، توسط دیگران حل شده‌اند. حالا ما می‌توانیم با مطالعه تجربیات آن‌ها به راحتی کسب‌شان کنیم

۸. دوچرخه‌سواری کنید.

دوچرخه‌سواری موجبات فراهم آمدن یک ذهن سیال و خلاق را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۹. به طبیعت رفته و سبزی‌ها و درختان را نظاره کنید.

این کار موجب می‌شود که عمق نگاه شما بیشتر شود و هر چقدر که دید بهتری پیدا کنید، مسائل را خلاقانه‌تر حل خواهید کرد.

۱۰. پای خود را در آب رودخانه فرو ببرید.

انرژی زمین از طریق خاک و آب و از طریق پاهای انسان به بدن او منتقل می‌شود. در این زمانه که همه خیابان‌ها آسفالت هستند، چاره‌ای جز این باقی نمی‌ماند که به طبیعت پناه برده و پاهای خود را برهنه کرده و روی خاک و در آب قدم بزنید تا انرژی لازم را از طبیعت بکر خدا به دست آورید.

هرچقدر که ذهن و روان آرام و هوشیارتری داشته باشید، خلاقیت بیشتری را به‌سوی خود جلب خواهید کرد.

در تمامی روش‌های بالا، آنچه واضح می‌نماید، این مسئله است که از یک روح خسته و بی‌حس چیزی تراوش نمی‌کند. اگر قرار است خلاقیتی رخ دهد و آفرینشی در زندگی برقرار باشد، باید روح‌تان را جلا ببخشید. خلاقیت روح شما را تازه‌تر می‌کند و تازگی و شادابی روح و ذهن، شما را خلاق‌تر می‌کند.

خواستن الباقی خلاقیت به گونه‌ای خواهد بود که شما بی اختیار در مسیری قرار خواهید گرفت که خلاقیت را به سمت خود جذب می‌کنید و به سوی خویش فرا می‌خوانید. این فراخوانی پس از مدتی به صورت ناخودآگاه صورت خواهد گرفت و شما را به منبع خلاقیت تبدیل خواهد کرد. زمانی که به منبع خلاقیت تبدیل شویم، هر آنچه را که بویی از تازگی و نوآوری دارد، در ما وجود خواهد داشت و این پدیده‌ای نو ظهور خواهد بود.

منبع: همشهری آنلاین