

تکنیک‌های خلاقیت

کرده و سعی می‌کنیم دوباره پاسخ‌های دیگری را به همان چراها بیان کنیم تا راه‌حل جدیدی پیدا نماییم.

۲- تکنیک درنگ خلاق:

یکی از دشوارترین مراحل خلاقیت، زمانی است که احساس کنیم لزومی برای توقف نیست ولی باید توقف کنیم! به‌طور معمول ما انسان‌ها در جایی که مشکلی نداریم، ترجیح می‌دهیم به آرامی از کنارش بگذریم تا با فکر کردن بیشتر، کار دست خودمان ندهیم. به قول معروف: «سری که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندند» اما در این تکنیک، درست وقتی که سرتان درد نمی‌کند، باید به آن دستمال ببندید. «درنگ خلاق»، وقتی اتفاق می‌افتد که می‌گوییم: «هیچ دلیل آشکاری برای درنگ در این نقطه وجود ندارد تا به دنبال گزینه‌هایی باشم ولی من این کار را انجام می‌دهم.» بسیاری از اوقات، مشکلی را حس نمی‌کنیم چون از ابتدا آن‌را در چنان وضعی دیده‌ایم و به عبارتی، به آن عادت کرده‌ایم اما از طریق «درنگ خلاق» سعی می‌کنیم مسأله یا مشکلی را کشف کنیم. به‌عنوان مثال، دکوراسیون منزل شما هیچ مشکلی ندارد اما با این تکنیک، در مورد این موضوع فکر می‌کنید و با درگیر کردن ذهن‌تان، ایده‌های جدیدی کشف کرده و در نتیجه با اجرایی کردن آن‌ها، فضای منزل‌تان را زیباتر و دلنشین‌تر می‌نمایید.

۳- تکنیک پی.ام.آی (P.M.I):

انسان می‌تواند به‌طور ارادی توجه خود را کنترل و هدایت نماید در غیر این صورت، «توجه» او به‌طور ناخودآگاه، به تجارب گذشته و الگوهای ذهنی قبلی معطوف می‌شود؛ درست همان‌طور که ذهن رانندگان هنگام رانندگی در یک مسیر به‌طور کامل آشنا، متوجه مسائل دیگر می‌گردد.

یکی از روش‌های این تکنیک، آن است که انسان را مجبور می‌سازد تا دقایقی برخلاف قالب‌های ذهنی‌اش تفکر کند و به‌مرور نسبت به قالب‌های ذهنی خود، آگاه‌تر و مسلط‌تر شود بنابراین آمادگی ذهنی بیش‌تری برای خلاقیت پیدا می‌کند. نام این تکنیک، برگرفته از حروف اول سه کلمه‌ی «Plus» به‌معنی افزودن، «Minus» به‌معنی کاستن و «Intresting» به‌معنی جالب می‌باشد.

روش کار چنین است که ابتدا فرد، توجهش را به نکات مثبت (p) موضوع یا پیشنهادها و سپس به نکات منفی (m) و درنهایت، به نکات جالب و تازه‌ی آن که نه مثبت است و نه منفی (I)، معطوف می‌کند و در پایان، نسبت به کلیه‌ی لیست نکات مثبت یا آثار و مزایای موضوع، لیست موانع، محدودیت‌ها و نکات منفی و لیست نکات جالب و تازه‌ی موضوع، اقدام می‌کند.

خلاقیت، زندگی انسان‌ها را زیبا نموده و طراوت و شادابی دلنشینی را به‌وجود می‌آورد. انسان‌های خلاق، هر روز با فکرهای نو و اندیشه‌های تازه، تجربه‌ای جدید کسب می‌کنند و با هیجان بسیار زیبایی از زندگی خود لذت می‌برند. آنان راه‌های قدیمی و کهنه را نمی‌پسندند و همیشه به دنبال مسیرهای ناشناخته‌ای می‌گردند. این افراد با فکرهای خلاقانه، میان‌برهای کم‌هزینه‌ای را کشف کرده و با سرعت، مسیری را که دیگران طی سال‌ها رفته‌اند، در زمان کوتاه‌تری می‌پیمایند. ذهن انسان‌های خلاق، همواره به دنبال کشف راه‌کارهایی است که دیگران به آن‌ها نمی‌اندیشند.

اما شاید شما هم دوست داشته باشید از ذهنی خلاق و پویا برخوردار بوده و از زندگی خود لذت بیش‌تری ببرید. در این مقاله سعی می‌شود برخی از تکنیک‌های خلاقیت که به پویایی ذهن کمک شایانی می‌نمایند، بیان شود تا با به کار بستن آن‌ها، شاهد دستاوردهای قابل توجهی در زندگی و کار باشیم.

۱- تکنیک چرا:

«تکنیک چرا» به‌طور دقیق مانند چراهای مکرر دوران کودکی است که کودکان برای گسترش فهم خود از دنیای اطراف‌شان از پدر و مادر و اطرافیان می‌پرسند با این تفاوت که در بزرگسالی، باید یادگرفته‌های مان را زیر سؤال ببریم. اغلب، سادگی این تکنیک باعث شده بسیاری از مردم، متوجه اهمیت و نقش آن نشوند.

این تکنیک، هم برای حل مسائل و هم برای ایده‌یابی و ایده‌پردازی به کار می‌رود. به‌عنوان مثال برای شناسایی و تعریف درست و کامل مسأله می‌توان از این تکنیک استفاده کرد و در حین پرسش و پاسخ نیز می‌توان ایده‌های جدیدی در رابطه با موضوع به‌دست آورد.

البته نباید انتظار داشت به‌وسیله‌ی این تکنیک، همه‌نوع مشکل و یا کل یک مشکل، همواره حل‌شود بلکه استفاده از این تکنیک به ما کمک می‌کند تا موقعیت و وضعیت را بهتر و روشن‌تر مشخص کنیم و در فرآیند آن، به ایده‌های جدیدی دست یابیم.

مثال: فرض کنید فردی دارای اعتمادبه‌نفس پایینی است:

چرا؟ چون خود را قبول ندارد.

چرا؟ چون قابلیت‌های خود را نشناخته است.

چرا؟ چون تاکنون در مورد خود فکر نکرده است.

چرا؟ چون در زندگی، اهدافش مشخص نشده است.

چرا؟ چون یاد نگرفته چگونه در زندگی، انسانی هدفمند

باشد.

به‌همین صورت ادامه می‌دهیم و پس از سؤال‌ها و پرسش‌های مکرر، متوقف می‌شویم و جواب‌ها را مرور



دیوانه‌وار عاشق تو هستم!

جوان صحرانشینی، سرگردان در صحرا می‌رفت تا این که خود را در کنار چاهی یافت. دختری بسیار زیبا چون قرص ماه، از آن، آب می‌کشید.

به او نزدیک شد و گفت: «دیوانه‌وار عاشق تو هستم!»
دختر جوان پاسخ داد: «کنار چشمه، زن دیگری هم هست، چنان زیباست که من حتی لایق خدمتکاری او هم نیستم.»

جوان روی برگرداند، کسی نبود.

پس دخترک ندا سرداد: «صداقت چه زیباست و دروغ چه زشت! می‌گویی واله و شیدای منی اما همین بس که از زن دیگری با تو سخن گویم تا روی از من برگردانی!»



گردآوری: شیرین بهادر (سپهری)

از آن جایی که افراد غیرخلاق، تمایلی به دیدن نکات مثبت و جالب موضوعات ندارند و بیش تر به نکات منفی توجه می‌کنند، این تکنیک، تمرین خوبی نیز برای مثبت‌اندیشی و دگراندیشی افراد می‌باشد. در واقع این‌گونه ابزارها، در حکم عینکی هستند که فرد به وسیله‌ی آن می‌تواند همه‌ی زوایای موضوع را دقیق‌تر، کامل‌تر و شفاف‌تر ببیند.

۴- تکنیک حل مسأله‌ی ناخودآگاه:

این تکنیک، متکی به شعور ناخودآگاه است؛ شعوری که مدام در حال وارد کردن اطلاعات متنوعی به حافظه‌ی موقت و دائم می‌باشد. این تکنیک در واقع قصد دارد فرد را عادت دهد تا به ایده‌های جدیدی که از ذهن ناخودآگاه به ذهن خودآگاه تراوش می‌شود، گوش فرادهد و آن‌ها را ضبط کند تا از این طریق، ایده‌ها و راه‌حل‌های تازه‌ای برای مسائل و مشکلات خود پیدا کند. بسیاری از متفکران بزرگ جهان، افرادی خیال‌باف و به‌عبارتی راحت‌طلب بودند البته راحت‌طلبی نه به معنی تنبلی و خیال‌بافی نه به معنی متعارف آن که دارای بار ارزشی منفی است. برای نمونه، «انیشستین» فردی خیال‌باف بود که اوقات استراحت خود را بیش تر با قایق‌رانی می‌گذارند.

درواقع افراد خلاق، به محیط‌هایی این‌چنین آرام و روح‌انگیز، علاقه‌مند می‌شوند چون بهتر می‌توانند اشارات و ندای روح یا ضمیر ناخودآگاه خود را بشنوند و از آن‌ها الهام بگیرند. بنابراین در ظاهر به‌نظر می‌آید آنان افرادی راحت‌طلب هستند.

اگرچه برای خلاقیت، تقلا و کار شدید با فرجه‌ی محدود و تعیین ضرب‌العجل، مفید و مؤثر است و بسیاری از افراد خلاق به‌منظور تحریک بیش تر ذهن‌شان، ضرب‌العجل تعیین می‌کنند اما از طرف دیگر، نقطه‌ی مقابل آن یعنی استراحت و توقف کار و سپردن مشکل به ضمیر ناخودآگاه نیز در فرآیند حل خلاق مسأله، بسیار اهمیت دارد.

کاربرد اجرایی این تکنیک، به این ترتیب است که ابتدا باید ذهن را به‌طور کامل مشغول موضوع نمود و سپس آن‌را ترک کرد و اجازه داد تا ضمیر ناخودآگاه درگیر مسأله شود. به این ترتیب که شب، هنگام خوابیدن، مشکل را روی کارتی نوشته و آن‌را بالای سرتان بگذارید و با صدای بلند بگویید: «مشب من خواب... را خواهم دید.» فردای آن روز، کارت را برداشته و شروع کنید به نوشتن هر آن چه که در مورد آن موضوع به نظرتان می‌آید.

به‌مرور زمان، متوجه خواهید شد که بسیاری از مشکلات‌تان در خواب حل می‌شود. گفته می‌شود «ادیسون» برای توسعه‌ی ایده‌هایش، از خواب‌های کوتاه استفاده می‌کرده است. به این شکل که مقداری سنگ‌ریزه در دست می‌گرفت و در مورد موضوعی شروع به تفکر می‌کرد. سپس اجازه می‌داد در حین تفکر، به خواب رود. به این ترتیب، بعد از چند لحظه خوابیدن، سنگ‌ریزه‌ها از دستش رها شده و به زمین می‌افتاد. لذا با صدای ریزش آن‌ها از خواب پریده و دوباره به موضوع فکر می‌کرد. بنابراین با این شیوه، از ضمیر ناخودآگاه خود استفاده می‌نمود.



مهندس سیدحسین میرباقری
مدرس تکنیک‌های موفقیت در کار و زندگی
Hossein_mirbaghery@yahoo.com