

# خلافت خود را ارتقاء دهید

## رابطه‌ی بین خلاقیت و هیجان‌ها

این مقاله، نتایج ۶۶ مطالعه و تحقیق مختلف در زمینه‌ی تأثیر هیجان‌های افراد بر خلاقیت آنان را تشریح می‌کند. محققان دریافته‌اند که چطور احساسات یک فرد بر خلاقیت او اثرگذار است اما نکته‌ی جالب، این است که هیجان‌های مثبت یا منفی، به یک‌میزان در خلاقیت مهم نیستند و فقط انواع خاصی از هیجان‌ها خیلی مهم است. نتایج این مطالعات، حاکی از آن است که:

- احساس شادی، نشاط و سرخوشی، موجب افزایش خلاقیت می‌شود.
- احساس آرامش، سکوت و آرمیدگی، تأثیری در افزایش یا کاهش خلاقیت ندارد.

- احساس اضطراب، دلواپسی و ترس، موجب کاهش خلاقیت می‌شود.
- احساس غم، ناامیدی و دلسردی، سبب افزایش یا کاهش خلاقیت نمی‌گردد.

«هیجان‌های منفی» مانند ترس، ما را وادار می‌کند که کاملاً در حالت تهدید قرار بگیریم و محدود، فکرنیم. هیجان‌های مثبت همچون شادی یا سرخوشی، ذهن ما را بازمی‌کند و باعث می‌شود به دنبال کشف موضوعات جدید باشیم، اطلاعات جدید بیاموزیم و با دیگران، ارتباط برقرار کنیم.

«هیجان‌های مثبت» به ما هشدار می‌دهد که محیط فعلی، برای هر کاری که در آینده می‌خواهیم انجام دهیم، امن است و جای نگرانی نیست. وقتی افراد، هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند، دوست دارند به جای آن که به جزئیات بپردازند، یک نگاه جامع و کلی به موضوعات داشته باشند.

برای ارتقای خلاقیت‌تان، نیازمند تقویت هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی (به‌ویژه ترس و اضطراب) هستید. بعضی از راه‌کارهای مهم برای تقویت هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی عبارتند از:

- داشتن رفتاری محبت‌آمیز و دوستانه‌تر با دیگران
- ترسیم یک آینده‌ی روشن و مثبت در ذهن
- استفاده از روش‌های مراقبه
- ابراز سپاس و قدردانی (به‌صورت کلامی، نوشتاری یا عملی)
- ورزش (حرکات بدنی، یکی از قوی‌ترین راه‌کارها برای شادمانی‌ست و به‌طور مستقیم، فعالیت انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز را تغییر داده و همانند مصرف داروهای ضدافسردگی، باعث نشاط و شادابی می‌شود).
- گذراندن بخشی از وقت خود در طبیعت (پارک‌ها، کوهستان‌ها، دشت و...)
- دوری از حالت انزوا و گوشه‌گیری
- دورکردن افکار منفی (بهترین اقدام، مشاوره با یک‌روانشناس است).
- کاهش شایعات و نیش‌وکنایه‌ی اطرافیان
- ارزیابی و تجدید نظر در برنامه‌ی غذایی
- کمتر قرارگرفتن در معرض اخبار منفی و ناخوشایند
- آموزش نحوه‌ی برقراری ارتباط با افراد دارای هیجان‌های منفی و مصون‌ماندن در مقابل سرایت این هیجان‌ها

### منبع:

www.aliceboyes.com

مترجم: سیروس آقاییار

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی

