

«خلاقیت»، موهبتی الهیست که در وجود همه‌ی ما به ودیعه گذاشته شده و به طرق گوناگون، خود را نشان می‌دهد. حتماً برای شما هم پیش آمده که گاه از خود پرسید: «چرا دیگران نسبت به من خلاق‌ترند؟» اما در واقع چنین نیست! آنان فقط خلاقیت را بهتر در وجود خود پرورش داده‌اند. وقتی فکر می‌کنید که هیچ قوه‌ی خلاق‌ی در شما وجود ندارد، چطور می‌توانید آن را تحریک کنید؟ پس بدنیت چند تمرین ساده را برای بیدار کردن این نیروی خارق‌العاده به کار برید:

کشف خلاقیت

فرض کنید در پیاده‌روی در حال پیاده‌روی هستید و به افکارتان نیز اجازه داده‌اید تا هر کجا که می‌خواهند، پرواز کنند. ناگهان با مقداری زباله در سر راهتان مواجه می‌شوید، شاید ساده‌ترین راه، گذشتن از کنار آن باشد اما اگر کمی فکر کنید، می‌توانید دست‌کم یک تکه‌روزنامه یا پلاستیک روی آن بیندازید تا دیگران این صحنه‌ی نازیبا را نبینند. در طول یک روز، اگر با دقت به اعمال خود توجه کنید، می‌بینید که در بسیاری از موارد می‌توانید ابتکاراتی به خرج دهید. در واقع این ابتکارات، همان خلاقیت است که در عمل، خود را نشان می‌دهد. از احساس نوآوری لذت ببرید و خود را به چنین فعالیت‌هایی تشویق کنید.

پرورش خلاقیت

تصور کنید در محله‌ای زندگی می‌کنید که آن را دوست ندارید. تصمیم می‌گیرید منزل را عوض کنید. چه کار باید انجام داد؟ به کجا و چطور می‌خواهید نقل مکان کنید؟ اگر به جزئیات آن فکر کنید، می‌بینید که اگر خلاقیت خود را آزاد بگذارید، تا چه حد مانور خواهد داد. به نمونه‌ی زیر توجه کنید:

«سارا» تصور می‌کند که آپارتمانش را فروخته؛ به بیلاق اطراف شهر می‌رود و در خانه‌ای قدیمی مشغول سبزی‌کاری می‌شود. او تصمیم دارد مجسمه‌سازی را نیز که از بچگی دوست داشته، شروع کند. هم‌چنین دوست دارد از طریق اینترنت، دستور غذایی را که می‌پزد، در اختیار همه بگذارد چون عاشق آشپزی است. همه‌ی این‌ها فقط رؤیاست. «سارا» الان در آپارتمانش زندگی می‌کند اما تصورات، جنبه‌های دیگری از ذهنش را فعال کرده و خلاقیت او را بیدار می‌کند. شاید بسیاری از ما دربار‌ه‌ی این افکار با خود بگوییم: «خانه حتی در بیلاق بسیار گران است.» و یا این که

«نمی‌توانم هر روز مسیر طولانی را تا اداره طی کنم.» و... اما همه‌ی این‌ها تمرینات تخیل است و در رؤیا همه‌چیز ممکن می‌شود.

تحریک خلاقیت از هر دو جنبه

یک‌بار که در رؤیا تصمیم گرفتید همه‌چیز را تغییر دهید، یک برگه کاغذ بردارید و روی آن دو ستون بکشید. در یک ستون، تمام مزایا و فواید این تصمیم و در ستون دیگر، عواقب و مشکلات آن را بنویسید. ممکن است به نظر عجیب بیاید اما افکار خود را کنترل نکنید و بگذارید تخیل شما آزاد باشد و تا هر کجا که می‌خواهد، پرواز کند. آنچه مانع به قله رسیدن این قدرت می‌شود «اما»، «اگر»، «آیا» و... است.

روی هیچ چیز حساب نکنید!

به‌طور کلی، آنچه خلاقیت را کنترل می‌کند، محدودیت‌هایی است که ما برای خود قائل می‌شویم. اگر به خود بگویید: «من نمی‌توانم حتی تصور کنم که شغلم را ترک کنم، خیلی سخت است و...» در واقع تخیل و خلاقیت خود را به بند کشیده‌اید. هم‌چنین نمی‌توانید دریچه‌های تازه‌ای به دنیای احتمالات و تصورات کشف کنید. در این صورت، شما بسیار آسیب‌پذیر، حساس و نگران خواهید بود. خلاقیت به شما قدرت می‌دهد که از جادوی این نیرو برای زندگی و فعالیت، کمال بهره را ببرید.

منبع: www.Esante.fr

ترجمه و تنظیم: مریم‌سادات کاظمی

خلاقیت: به خواب رفته را بیدار کنید!

