

20 وسيلة لتطوير طاقة الإبداع لديك



عزيزي القارئ لتطوير طاقة الإبداع لديك ضع علامة ✓ أمام البنود التي تود أن تستخدمها خلال الشهر القادم. 1- اسأل نفسك أسئلة "ماذا يحدث لو" - والأفضل هي الأكثر غرابة. (ماذا يحدث لو لبسنا جميعاً ملابس الاستحمام أثناء العمل؟ ماذا يحدث لو تسلمنا الراتب كل يوم؟ ماذا يحدث لو تسلمنا إدارة الشركة لمدة يوم واحد كل أسبوع؟). 2- احلم بأحلام اليقظة. دع ذهنك يجول خلالها. 3- اكتب قائمة بالنشاطات التي تستمتع بها أكثر من غيرها. أنفق المزيد من الوقت في ممارسة بعض النشاطات المكتوبة في هذه القائمة. 4- أشعل عواطفك بكتابة خمس جمل تبدأ بـ "أنا أتمنى...". 5- اسأل نفسك "ثم" أجب عن السؤال: "لِمَ لِمَ" نكن نتصرف دائماً بهذا الشكل، هل نبدأ الآن في التصرف بهذا الشكل؟". 6- اكتب بعض الجمل المؤكدة للإبداع مثل: "أنا أثق بقدرتي الإبداعية على حل المشاكل" و"حدسي يعلم بوجود الحل الإبداعي لهذا الموقف" ثم اقرأها عدة مرات. 7- ضع تشبيهاً لقدرتك الإبداعية. أكمل هذه الجملة، عندما أستخدم قدرتي الإبداعية فانا أشبه... (مثال: اللبّ الوهاج). وكلما احتجت إلى ما يذكرك بقدرتك الإبداعية، فكّر في هذا التشبيه. 8- مارس لعبة الأحجية المقطعة والكلمات المتقاطعة والألغاز التي تنشط المخ. 9- انتبه إلى أفكارك الصغيرة - إنها بداية الأفكار الكبيرة. 10- مارس بمختلف الوسائل التعبير عن قدرتك الإبداعية (الطبخ، الرسم، التصوير، الرقص، الكتابة، لعب كرة

- المضرب، الاختراع، إقامة الحفلات، وهكذا). 11- راقب نفسك كلما صنعت عملاً إبداعياً واحتفظ بملف عن نجاحاتك الإبداعية. 12- تخيل أنك تخطيت الزمن بخمس سنوات نحو المستقبل. تخيل أنك قد حققت هدفاً ضخماً. ثم ارجع إلى الزمن الحاضر وتخيل كيف بدأت تحقيق هذا الهدف. 13- مارس اللعب الاستراتيجية التي تعتمد على التفكير والتخطيط والمراوغة. 14- تعلم لغة أجنبية (أجبر نفسك على التفكير باللغة الجديدة). 15- إذا كنت تستخدم اليد اليمنى حاول استخدام اليسرى، وإذا كنت تستخدم اليد اليسرى حاول استخدام اليمنى. 16- تخيل المدينة التي تسكن فيها وكيف ستبدو عام 2030. 17- تجاهل جميع حدود العلم والمنطق والموارد والتكاليف، واختر منتجات جديدة صالحة للاستخدام. 18- اقرأ ثلاثة أرباع رواية ما، ثم توقف واكتب النهاية التي تتخيلها. 19- قف على رأسك كي يتدفق الدم إلى مخك. 20- عندما تتعثر في انتظار الوصول إلى حل إبداعي، اذهب إلى السوق أو حديقة الحيوان أو ملعب للأطفال وسجل الرؤى الجديدة التي استلهمتها من الأجواء المحيطة بك. انتبه.. تحدثت هيلين كيلر (الأديبة العمياء) مع صديقة لها عائدة لتوها من رياضة المشي في الغابة. سألت هيلين صديقتها عما لاحظته أثناء مشيها، فأجابت الصديقة "لا شيء على وجه التحديد". قالت هيلين كيلر: "لقد تعجبت كيف يمكن للإنسان أن يمشي لمدة ساعة في الغابة ولا يرى شيئاً يستحق الملاحظة. أنا المحرومة من نعمة البصر أجد مئات الأشياء هناك: التناسق الناعم لورق الشجر، القشرة الناعمة لشجرة البتولا الفضية، لحاء شجرة الصنوبر الأشعث الخشن. أنا العمياء سوف أعطي نصيحة للمبصرين: استخدم عينيك كما لو كنت ستصبح أعمى في الغد. اسمع موسيقى الأصوات، اسمع غناء العصافير، اسمع صوت خرير المياه كما لو كنت ستصبح أعمى في الغد. المس كل شيء كما لو كنت ستفقد حاسة اللمس في الغد. شم عطر الزهور، تذوق بشغف كل قطعة خبز كما لو كنت ستفقد حاستي الشم والتذوق إلى الأبد. استفد بكل حاسة من حواسك إلى أقصى حد. استمتع بكل النعم ومظاهر الجمال التي أنعم الله بها عليك". المصدر: كتاب الإبداع في العمل (دليل علمي في التفكير الإبداعي)