طُرق لزيادة الإبداع وتحقيق النجاح



◄ربّما كنت قد فكّرت بالطريق التي تزيد من حماسك على الإنتاج والإبداع. قد تكون قمت بتجربة الكثير من الطّ ُرق لإنجاز مهمّتك ولم تنجح، استمر في المحاولة.. الفشل هو التوقف عن الإنتاج والإبداع والاستسلام لكن على العكس حاول مجدداً ، وتخيل أنّ جهودك أثمرت ونجحت في مهمتك.

هناك سبعة طُرق لزياده الإبداع وتحقيق النجاح وهي:

1- التركيز أكثر

يتطلب تحقيق النجاح فترات طويلة من التركيز على مهمّتك. وقف لكي تعدد المهام وإزالة من حولك كلّ ما يزعجك مثل: الهواتف أو البريد الإلكتروني أو شخص ثرثار.

2- الحصول على أهداف واضحة

تعرّف بالضبط ماذا تفعل وماذا يجب عليك أن تفعل طريقه سهلة لزيادة قدرتك على التركيز.

3- ردود الفعل المباشر

ردود الفعل تخبرك كيف تقوم فيما يتعلّق بأهدافك.

4- العثور على نقطة توقف بين المهارات والتحدّي

إذا كانت مهمّتك هي سهلة جدّاً، سوف تشعر قريباً بالملل وعدم التركيز.اشعر أنّها صعبه اشعر بالخوف والقلق أفضل لتجد لديك همة عالية عندها يكون عملك تحدّياً لك ولكن لا يزال يمكنك التحكم فيه.

5- العواقب

كلّما زاد تأثير النتائج عليك حصلت على أفضل نتيجة. العواقب التي تشعر بها (الإيجابية والسلبية) تزيد من فرص النجاح.

6- البيئة

احرص على أن تكون البيئة المحيطة بك داعمة لك لتحقيق النجاح وليست بيئة محبطة وكئيبة

7- الإبداع التربوي

الإبداع هو أفضل الأصدقاء. المهام الإبداعية تزيد من فرصة النجاح ويزيد من قدرتك على التفكير خارج منطقة الهدف.

- الإبداع هي واحدة من الوظائف البيولوجية الأساسية لدينا، يقول ستيفن كوتلر: وهذا يعني يمكن للجميع الحصول على الإبداع - في أي وقت وفي أي مكان، بشرط أن توجد الظروف المناسبة.

الظروف المناسبة للإبداع

يأتي الإبداع والانجاز عندما يتركّز اهتمامنا تماماً في الوقت الراهن عليه. الإقلاع عن تعدّد المهام والحصول على أهداف واضحة طريقتان لضمان العمل.

الناقلات العصبية تعطي القوى

- التدفق الإبداعي أو النشاط هو مزيج من خمسة من الناقلات العصبية الأقوى في الدماغ بين الناقلات العصبية هي بإفراز والدوبامين. أنّها تساعدك على التركيز، وتنشيط عضلات الجسم ويحسّن من قدرتك على توصيل الأفكار المختلفة. أنادامين يعمل المسكنات، ويجعلك أكثر تعاطفاً وانفتاحاً على تجارب جديدة. وبالإضافة إلى ذلك، فإنّه يحسّن قدرتنا على التفكير خارج منطقة الهدف. السيروتونين يجعلك أكثر هدوء واجتماعي ومحبّ.

كيف تعمل؟

عندما نأخذ مهمّة، ونحن غالباً ما نبدأ في مرحلة العمل الصعب والشاق. بعد مرور بعض الوقت في مرحلة العمل، على سبيل المثال بعد ساعة من العمل الدماغ يتوقف عن استقبال المزيد من المعلومات. مواصلة العمل يجعلك فجأة تشعر بالتعب والإحباط. اترك العمل لفترة اذهب في نزهة، تناول القهوة أو غسل الأطباق. بهذه الطريقة، الدماغ يأخذ الوقت لمعالجة المعلومات

دورة النشاط

الخطوة الأولى - العمل

قد تبدو مرحلة العمل مثل معركة شاقة. هنا، احرص على أن تعمل بجد، بنشاط وبجدية.

الخطوة الثانية – ترك العمل

عندما الدماغ يكون مليء بالمعلومات الجديدة، فقد حان الوقت أن تفعل شيئاً مختلفاً تماماً: الطبخ أو الجلوس في الحديقة.

الخطوة الثالثة – النشاط

العودة إلى المهمّة. التمتع التام بالتركيز والإبداع والرّضا على مستوى العمل الوظيفي.

الخطوة الرابعة – الراحة

مرحلة العمل والنشاط تكلّف الكثير من الطاقة. والنوم السليم وعدم التفكير بالعمل وأخذ الوقت الكافي للراحة.►