



۲۵، راه به افکار خلاق و زیبا

تا به حال چند بار احساس کرده‌اید که منتظر شما از کار اختاره است و دیگر قادر به فکر کردن نیستید؟

این به دلیل آن است که ما نیاز داریم توانایی‌های خود را برای فکر کردن افزایش دهیم. مطلب حاضر به نکاتی می‌پردازد که ما برای بیشتر و بهتر فکر کردن باید به کار گیریم و به آن نیاز داریم.

*** یافتن بهترین زمان.**

بیشتر افراد مسن صبح‌ها بهتر می‌توانند فکر کنند و اغلب جوانان بعد از ظهرها. شما چه زمانی بهتر فکر می‌کنید؟

*** خوب تفهیل کنید اما افراط نکنید.**

بعضی از روان‌شناسان عقیده دارند که تفهيلات تفهیمی افراطی و زیاد می‌تواند به توانایی تفکر فلاقانه آسیب وارد کند. شما اگر در رشته نویسندگی دکترای کسب کنید الزاماً زمان نویس بزرگی نخواهید شد.

*** روز خود را با بهترین‌ها شروع کنید.**

محققین نشان داده‌اند که مقدار کافئین موجود در یک فنجان قهوه می‌تواند به تمرکز هواس کمک کند اما اگر شما مستعد اضطراب هستید بهتر است فراموشش کنید.

*** فاطرات چرید را به فاطرات قبلی بپسبانبید.**

فاظه خود را چون دار بستی در نظر بگیرید و اطلاعات چرید را روی آن تثبیت کنید. همیشه اطلاعات چرید را به پیزی پیوند دهید و هرگز آن را تنها رها نکنید.

*** تا می‌توانید تمرین کنید.**

یادگیری و تمرین مداوم ذهن را تغییر می‌دهد. مطالعاتی که روی عده‌ای داوطلب ۷۰ ساله انجام شده نشان می‌دهد که آموزش‌های منظم و طبق برنامه زمان‌بندی شده باعث تغییر سافتار ذهنی فرد می‌شود به نحوی که فعالیت ذهنی این افراد نسبت به زمانی که ۷ سال جوان‌تر بوده‌اند بیشتر است. فرد مسنی که خوب تمرین می‌کند سریع‌تر از جوانی است که اصلاً تمرین نمی‌کند.

*** به ایده‌های خود شانس شکوفا شدن بدهید.**

بسیاری از ما با توجه به توانائی‌هایمان امکان ارزیابی مفایق و تصمیم‌گیری سریع داریم. فلاقتیت نیاز به آرامش و سکون دارد و این که به ایده‌های به ظاهر نا معقول و بی‌معنی خود فرصت دهیم

*** شغلی که باعث رشد شود و همراهی که باهوش باشد.**

مطالعات انجام شده در لهستان نشان می‌دهد صاحبان مشاغل که نیاز به کارگیری ذهن دارد نسبت به سایر افراد از قدرت تفکر بیشتری برخوردارند. همچنین ازدواج با فردی با هوش ممکن است در شما انگیزه ایجاد کند و باعث رشد و بالندگی شما شود

*** تجربه کنید.**

فلاقتیت اغلب به توانائی تعدیل راه حل‌ها از جهات مختلف زندگی فاصله می‌شود. برای مثال نوار پسب فیاطی با الهام گرفتن از فار و فسی که به لباس می‌پسبد ساخته شده است و یا شیوه پوست کردن موز ایده‌ای برای تهیه قوطی‌های کنسروی است که با هلقه‌ای که روی آن تعبیه شده باز می‌شود

*** توجه کنید.**

آیا تا به حال برای شما پیش آمده که نام کسی را تا مدتی پس از آن که او را ملاقات کردید به خاطر نیامورید؟ علت این امر ضعف حافظه نیست بلکه نداشتن تمرکز است. با بالا رفتن سن باید اطلاعات را آگاهانه به حافظه بسپاریم و حفظ کنیم

*** ورزش باعث تقویت قوای فکری می‌شود.**

تمقیقات گوناگون اکنون از این فرضیه که ورزش و تمرینات بدنی اثرات سودمندی روی عملکرد تمصیلی دارد حمایت می‌کند. تصور می‌شود که در هنگام ورزش اکسیژن و مواد غذایی بیشتری در دسترس سلول‌های مغز قرار می‌گیرد؛ به علاوه باعث افزایش فاکتورهای می‌شود که عامل رشد سلول‌های مغزی اند. ورزش فواید گوناگونی دارد و انجام آن به صورت مرتب و روزانه توصیه می‌شود

*** تازه جوئی رمز موفقیت.**

نقاش امپرسیونیست هنری ماتیس در سال‌های پایانی عمر خود از قیچی به جای قلم مو برای خلق آثارش بهره برد و به هنرش روحی تازه بخشید. مقایسه افراد فلاقی که متوقف می‌شوند با آنهایی که به فلاقتیت ادامه می‌دهند نشان می‌دهد که افراد دسته دوم پیوسته به دنبال دانشی جدید هستند

*** شناخت عوامل بازدارنده.**

پنانه در معرض عوامل مختلف قرار گیریم که رشته افکار ما را پاره کنند تمرکز کردن مشکل خواهد بود. پنانه کاری نیاز به دقت و تمرکز زیاد دارد مثلاً تهیه یک گزارش باید دو شافه سیم تلفن را از پریز کشید و یا نوشته‌ای روی در قرار داد تا کسی در آن هنگام وارد اطاق نشود

*** فراموش نکنید که همیشه به دنبال کارهای مورد علاقه‌تان باشید.**

افیرا روان‌شناسی هلندی مطالعاتی روی تفاوت‌های بین قهرمان شطرنج و استاد شطرنج انجام داد. او افرادی از هر دسته را تحت آزمایشاتی چون تست هوش، حافظه و تعیین میزان قوه استدلال برای حرکت مهره‌ها قرار داد و هیچ تفاوتی بین افراد دو گروه پیدا نکرد. تنها تفاوت این بود که قهرمان شطرنج علاقه بیشتری به بازی شطرنج داشت. آنها اشتیاق و تعهد بیشتری نشان می‌دهند و کلید فلاقیت آنها هم همین است. ■

*** ایده‌های جدید را با یکدیگر تلفیق کنید.**

با هیچ مطلبی سرسری برخورد نکرده و آن را با بی‌تفاوتی نخوانید. هاشیه نویسی، فکر کردن، شکل دادن و تلفیق مطالب با یکدیگر حتی اگر مطلبی که می‌خوانید به نظر تان به درد نخور و بی‌فایده باشد به شما کمک می‌کند تا آن را به نحوی بفهمید که در نهایت بتوانید فلاقا نه عمل کنید. ■

*** روش‌های سریع یا دگرگفتن را بیا موزید.**

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های قرن بیست و یکم توانایی یادگیری سریع است؛ پس آن را پرورش دهید. یاد بگیرید که به سرعت به ایده‌های خود شکل دهید. شیوه عملکرد مغز خود را پیدا کنید تا بتوانید آن را بهتر به کار بگیرید. بعضی اشخاص پس از مدتی کار فکری نیاز به استراحتی کوتاه مدت و نوشیدن چای یا قهوه دارند تا بتوانند دوباره به کار ادامه دهند. ■

*** همیشه برنامه‌های بلند مدت داشته باشید حتی اگر آن را هر روز تغییر دهید.**

نفس برنامهریزی برای زندگی خود به تنهایی با ارزش است و تغییر دادن آن به ماکمک می‌کند که چیزهای جدیدی یاد بگیریم. ■

*** اشتباه کنید.**

ممکن است در اولین تلاش خود مرتکب اشتباهات زیادی شوید اما کارتان را پیش برده و تمام کنید. اشتباهات خود را یادداشت کرده و سپس دوباره به کار بپردازید و این بار از تکرار اشتباهات جلوگیری کنید. به گفته شکسپیر تردیدهای ما فائنانند و با ترس از تلاش ما را از موفقیت دور می‌کنند. ■

*** عواملی که در ضمن کار باعث افزایش مهارت‌هایتان شده‌اند را یادداشت کرده و گاهی به آنها مراجعه کنید تا برایتان به عادت تبدیل شوند. ■**

*** به مسائل از زوایای مختلف نگاه کنید.**

پنانه می‌فواهید مسئله‌ای را حل کنید راه‌های مختلفی را امتحان کنید و اگر راه اول را به هر دلیلی مناسب تشفیص ندراده‌اید، راه دوم را امتحان کنید. ایده‌ها و تصورات را از دیدگاه‌های مختلف بررسی کنید. برای مثال آیا کسی که در چین رشد کرده و بزرگ شده در مورد یک موضوع خاص به همان شکلی فکر می‌کند که یک نفر در ایرلند؟

*** آرامش خود را حفظ کنید.**

فویشتنداری به شما کمک می‌کند تا منصف و بی‌طرف باقی بمانید و بهتر فکر کنید. چنانچه به بحث و مبادله بپردازید و فونسردی خود را از دست دهید توانائی خود را برای منطقی و عاقلانه فکر کردن از دست خواهید داد. ■

*** در جست‌وجوی حقیقت باشید.**

هر کسی که فوب فکر کند قبل از هر قضاوتی در جست‌وجوی حقیقت است. از خود سؤال کنید که آیا تمام حقایق را به‌طور کامل در دسترس دارید؟ آیا کمبودی در اطلاعاتتان وجود دارد که شما را از حقیقت و یا راه حل مسئله دور کند؟

*** چنانچه در موردی شک دارید هتما سؤال کنید.**

■ هرگز از سؤال کردن نهراسید

*** مردم را درک کنیم.**

آیا کسانی که با شما صحبت می‌کنند همیشه این تصور را دارند که باید حرفشان را به طریقی به شما ثابت کنند؟ به راستی علت این تصور آنها چیست؟

*** تجربه مهم‌ترین مرجع ماست.**

■ چنانچه مطلبی را می‌شنویم باید ببینیم آیا واقعا در زندگی ما اتفاق افتاده است یا نه

*** همیشه به خاطر بسپارید که بیشتر حقایق نسبی‌اند و بین حقیقت و عقیده تفاوت وجود دارد.**

کلمات را با احتیاط و دقت به کار برید و هیچ‌گاه خود را گول نزنید. فکر نکنید که باید پیوسته دنباله رو مردم باشید. ■

منابع : فرد = افخم بهرازنیا- اینترنت

گروه روان شناسی منطقه یک