

د. هر چیزی که حواستان را پرت می کند را از خود دور کنید:

یکی از سخت ترین بخش های پیگیری یک فکر خلاق، داشتن تمرکز و عدم حواس پرتی است. وقتی قرار است به بارش فکری بپردازید، تمام مواردی را باعث جلوگیری از تمرکز و در نتیجه حواس پرتی شما می شوند، از خود دور کنید. گوشی تلفن همراه و ثابت خود را خاموش کنید، وای فای را قطع کنید و تلویزیون و رادیو و در یک کلام هر آن چه ذهنتان را منحرف می کند را از محیط خود حذف کنید.



ه. سعی کنید در هر نشست، حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه را به بارش فکری بپردازید:

یک موضوع و یا یک مشکل خاص را انتخاب کنید و سعی کنید در مورد آن موضوع بارش فکری کنید. با توجه به شرایطی که در بالا توضیح داده شد، در مکان مورد نظر بنشینید، قلم و کاغذی در دست بگیرید و سعی کنید در مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، هر آنچه در مورد موضوع مد نظر به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید.

ب. اگر چپ دست هستید برخی اوقات با دست راست و اگر راست دست هستید، گاهی اوقات از دست چپ خود استفاده کنید:

مثلاً سعی کنید روزی حداقل ۵ دقیقه با دستی که عادت به نوشتن با آن ندارید، مطالبی را بنویسید. این کار را به عادت روزانه تبدیل کنید. انجام چنین فعالیتی کمک می کند تا بخش دیگر مغزتان نیز فعال شود. خوب است به نحوی برنامه ریزی کنید که این ۵ دقیقه تمرین را قبل از بارش فکری انجام دهید. چرا که این کار موجب می شود به شکلی متفاوت فکر کنید.

ه. با استفاده از نور طبیعی، فضایی خلاقانه برای خود بسازید:

نورپردازی مصنوعی می تواند به کاهش سطح کورتیزول منجر شده و در نتیجه موجب خواب آلودگی و کاهش بهره وری گردد. از سوی دیگر نور طبیعی سطح هوشیاری انسان را به شکل قابل توجهی افزایش خواهد داد. اگر اتاقتان نور کافی ندارد، می توانید برای اوقاتی که قرار است تفکر خلاق را تجربه کنید؛ محیطی خارج از اتاق را انتخاب کنید و اگر از پنجره های خانه نور آفتاب می تابد، می توانید پرده ها را کنار زده و با خاموش کردن چراغ ها، از نور آفتاب لذت ببرید. صبح و یا اوایل عصر زمان هایی مناسب برای این کار محسوب می شوند.

رشد خلاقیت ذهنی بدین معناست که به خودتان اجازه دهید خارج از تمام چهارچوب ها و خیلی آزادانه فکر کنید. برای داشتن ذهنی خلاق می توانید دقایقی را به بارش فکری بپردازید، از روزمرگی پرهیز کنید و سعی کنید از محیط و انسان های پیرامونتان، ایده هایی نو بگیرید. سفر کردن، مدیتیشن و تفکر مثبت نیز تأثیری شگفت انگیز در این زمینه خواهند داشت.

فرآیند خلاقیت را برای خود تسهیل نمایید

الف. ساعاتی را برای ریلکسیشن و بارش فکری اختصاص دهید:

برای اینکه تبدیل به فردی خلاق شوید، لازم است ذهنی آرام داشته باشید و هیچ چیزی حواستان را پرت نکند. ساعاتی را به ریلکسیشن پرداخته و به ذهن خود استراحت دهید. وقتی ذهنتان از استرس ها و نگرانی های روزمره رها شود، تخیلات و ایده های خلاقانه، شروع به جوشش می نمایند. به نحوی برنامه ریزی کنید که پس از پایان کارهای روزمره و زمانی که هیچ دغدغه ای ندارید، دقایقی را به ریلکسیشن (تن آرامی) اختصاص دهید. دقت کنید که این زمان نباید قبل از یک برنامه مهم مانند یک قرار ملاقات کاری، باشد، چرا که حواستان به آن کار پرت شده و نمی توانید آنگونه که بایسته است تمرکز کنید.



دانشکده تغذیه و علوم غذایی
School of Nutrition and Food Sciences



ایده های نو



چگونه خلاقانه بیاندیشیم؟

گردآوری:

الهام شکوه زاده

دبیر کمیته مدیریت دانش

زیر نظر:

جناب آقای دکتر عبدالحمید مصلی نژاد

مسئول کمیته مدیریت دانش

زمستان ۱۴۰۲

برای این منظور می توانید به مجله ها، روزنامه ها و یا سایت های مختلف سر زده و نقاشی ها و یا تصاویر مرتبط با ایده خود را بیابید.

می توانید از صفحه مورد نظر پرینت گرفته و یا آن ها را از مجله ها و روزنامه ها جدا نموده و بر روی صفحه ای بچسبایند و با استفاده از آن ها طرح مورد نظر خود را تصور کرده تا در آینده بتوانید آن را توسعه دهید. طرح ها را در مکانی که برای تمرین خلاقیت در نظر گرفته اید، نصب نمایید تا در جلساتی که برای بارش فکری در نظر گرفته اید، از آن ها ایده گرفته و به تکمیل آن ها و یا خلق ایده های نو، بپردازید.

ادامه دارد...

جهت ثبت ایده، طرح، تجربه و بهبود از طریق وب سایت <http://idea.sums.ac.ir> اقدام فرمایید.

لازم به ذکر است دانشجویان عزیز باید اول در سامانه فوق ثبت نام کنند و سپس دانش های خود را ثبت نموده و مرتب از طریق کد رهگیری که هم سامانه ارائه میدهد و هم به شماره همراه ارسال می شود دانش های خود را پیگیری نمایند. همچنین میتوانید جهت پرسیدن هرگونه سؤال و ابهام به صورت حضوری به دبیر کمیته مدیریت دانش، **خانم شکوه زاده اتاق ۱۰۲ در راهروی اداری** دانشکده مراجعه فرمایید.

برای افزایش خلاقیت لازم است بیش از حد در مورد یک ایده فکر نکنید و پس از نوشتن، آن را رها کرده و به ایده ی بعدی بپردازید. مثلاً می توانید در مورد جایگزین های بسته بندی های پلاستیکی به بارش فکری بپردازید.

۵. نکات مثبت و منفی ایده های خود را لیست کنید:

یکی از مراحل داشتن ذهنی خلاق، ارزیابی ایده ها و افکار خلاقانه ای است که در مرحله بارش فکری به آن ها دست یافته اید. برای این منظور سعی کنید نقاط ضعف و قوت هر کدام از ایده های خود را به صورت مجزا یادداشت کنید. توجه به نکات مثبت و منفی هر ایده موجب وسیع تر شدن دیدتان خواهد شد.

۶. تصویری الهام بخش و مرتبط با موضوع مد نظر خود بکشید.

اگر شما در حال بارش فکری در مورد یک موضوع، ایده و یا مشکلی خاص هستید، افکار و ایده های خود را تخیل کرده و آن ها را به تصویر بکشید.

