禪

جرقه گریزان خلاقیت !

۷ روش به اوج رساندن خلاقیت در ابتدای روز

جرقه گریزان خلاقیت . اغلب هر وقت که به آن بیشتر نیاز دارید، دشوارتر مییابیداش . بدون خبر (اغلب ساعت 3 صبح) حاضر میشود یا بدون اجازه (اغلب بعد از آن که مدیر از شما میپرسد آیا ایدهای دارید) میرود . و آشکار شدن آن اول سر صبح میتواند سختتر از همه باشد .

خبر خوب این که محققین برخی از حقایق شگفتانگیز در مورد بدن و مغز انسان را افشا کردهاند که میتوانند خلاقیت شما را صبحها به حداکثر برسانند . این حقایق مشخص میکنند کارهایی وجود دارند که ما برای تقویت برونداد خلاقیت خود و حفظ جریان ایدهها میتوانیم هر روز آنها را انجام دهیم . در ادامه 7 ترفند را عنوان میکنیم که صبحها به بالا بردن انرژی و گسترش برونداد خلاقیت شما کمک میکنند .

مطلب پیشنهادی

کسانی که هوش خود را به رخ دیگران میکشند، بازنده هستند !

۱۲_کلمه و عبارتی که افراد باهوش هرگز نمیگویند

QUARTZ

1- از فشردن دکمه اسنوز گوشی خود دست بردارید

متاسفانه، قابل بحث کردن نیست. اگر میخواهید صبحها خلاق باشید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که زود بیدار شوید . اگر خواب باشید، نمیتوانید رمان بنویسید، یک شاهکار نقاشی کنید یا طرح بزنید . حتی اگر هدفتان انجام هیچکدام از کارهای بالا نیست، یک زمان بیداری هدف برای خودتان تنظیم کنید . هر هفته با نیمساعت زودتر بیدار شدن و عقب کشیدن ساعت سعی کنید به زمان بیداری هدف خود برسید . حتی اگر ساعت بیداری هدف شما فقط نیم ساعت زودتر است، قدرت رسیدن به آن را نادیده نگیرید! در همین نیم ساعت خیلی کارها میتوانید انجام دهید .

به طور حتم، وسوسه میشوید که دکمه اسنوز را فشار دهید و وانمود کنید که با تلاش میتوانید کارهای خلاقانه خود را به بعد از ظهر یا شب موکول نمایید . اما دلایل خاصی وجود دارد که چرا صبحها میتوانید بهتر کار کنید . طبق تحقیق منتشر شده در مجله فیزیولوژی اعصاب، مغز خلاق در ساعات ابتدایی روز قویترین وضعیت را دارد . همچنین مطالعات نشان میدهند که اراده در واقع یک منبع محدود است که باید در طول روز به صورت راهبردی استفاده شود- بنابراین اگر کار خود را تا شب به تاخیر بیاندازید، ممکن است هرگز به انجام آن نرسید .

2- بیرون بروید و ورزش کنید

پیادهروی و سایر فعالیتهای شدید، بهترین کالیزورها برای تفکرات بسیار خلاقانه هستند . با آرامش بخشیدن به مغز خود، در واقع به قشر جلویی مغز اجازه میدهید که استراحت کند، و ناگهان این برق زدنهای شبانه به سراغ شما میآید . آرامش مغز حامی خلاقیت، سلامت و کاهش استرس است. دلایل مختلفی وجود دارند که چرا این کار مفید است . پس بیرون بروید تا عملکرد مغز شما تقویت شود، تمرین صبحگاهی بیشترین اثر را دارد . فقط 35 دقیقه دویدن با شدت متوسط، یا ورزشهایی همچون ایروبیک مغز شما را آماده اوج عملکرد فکری میکند، این کار با متعادل سازی مواد شیمیایی عصبی صورت میگیرد که به

عملکرد شناختی کمک میکند. اگر قادر به انجام فعالیتهای بسیار شدید نیستید، مشکلی ندارد . مطالعه اخیر نشان میدهد که 10 تا 15 دقیقه پیادهروی تند میتواند شما را بسیار خلاق کند - چون هماهنگی لازم برای پیادهروی، منطقهای از مغز را که مسئول تفکر خطی است، اشغال میکند و ظرفیت شما را برای دریافتهای خلاقانه، آزاد میسازد . بنابراین به خاطر داشته باشید، هر فعالیتی که ضربان قلب شما را بالا ببرد و سطح ویتامین دی شما را افزایش دهد، میتواند موجب افزایش در شناخت شود .

3- قبل از استفاده از کافیین یک ساعت صبر کنید

این ترفند ممکن است برای کسانی که عادت به مصرف کافئین دارند، کمی عذابآور باشد . بالاترین سطح کورتیزول مغز زمانی است که صبح از خواب بیدار میشوید، درست زمانی که اکثر ما عادت به استفاده از یک لیوان چای یا قهوه داریم . بهرحال، این کار درست نیست. وقتی بدن ما دوز کافئین صبحگاهی را دریافت میکند، دیگر به آن تکیه میکند . و این کار در کل منجر به تولید کمتر کورتیزول میگردد و آن افزایش طبیعی که معمولا صبحها صورت میگیرد را کاهش میدهد. راهکار این مشکل ساده است: کافئین خود را حداقل یک ساعت بعد ازبیدار شدن استفاده کنید . با این روش، هم کورتیزول به اندازه کافی در بدن شما تولید شده و هم از مزیت کافئینی که همه ما به آن عادت کردهایم، بهرمند میشویم .

4- با دست و بدون قصد و نیت بنویسید

حتماً لازم نیست نویسنده باشید تا بتوانید افکار شکل گرفته در ذهنتان را به روی کاغذ بیاورید . در حقیقت، نوشتن میتواند یک روش بسیار مفید باشد. وقتی افکار مغشوش، در هم و برهم و دیوانهکننده خود را روی کاغذ میآورید، میتوانید روز خود را با چشمانی بازتر و شفافتر آغاز کنید . نوشتن یک محرک فوقالعاده است که شما را برای داشتن یک روز خلاق و موفقیتآمیز آماده میکند . تایپ کردن را فراموش کنید و درعوض یک قلم بردارید . گاهی نوشتن با دست را تجربه کنید، حضور جوهر را روی انگشتانتان حس کنید و بوی کاغذ نو را استشمام کنید . جریان خلاقیت کمی زمان میبرد . مطالعات نشان میدهند که فقط چند دقیقه نوشتن به خاطر نوشتن، میتواند همانند یک ورزش درمانی عمل کند که موجب تقویت حافظه میشود.

5- تفکر کنید و متفکر باشید

شرکت والت دیزنی پس از معرفی مدیتیشن یا مراقبه در محل کار خود، به نتایج جذابی دست یافت . مشخص شد که تمرکز حواس یک تکنیک عالی است تا به کارمندان کمک کند به راهکارهای خلاقانه دست پیدا کنند . برخی تحقیقات ادعا میکنند که مراقبه همراه با تمرکز حواس، سختگیری شناختی (Cognitive Rigidity) را کاهش میدهد. این تحقیقات نشان میدهند افرادی که مراقبه انجام نمیدهند، سختگیری شناختی بیشتری نسبت به کسانی دارند که این کار را به طور منظم انجام میدهند، این افراد همچنین تمایل دارند از راهکارهای منسوخ شده و دشوار برای حل مشکلات آسان که مبتنی بر تجربیات گذشته آنان هستند، استفاده نمایند . این در حالی است که افراد اهل مراقبه مشکلات را به روشهای جدید حل میکنند . روز خود را با 15 الی 20 دقیقه مراقبه ذهنی آغاز کنید . این کار به شما کمک میکند تا سختگیری شناختی را محدود کنید، این کار ذهن شما را شفاف میکند تا درک خلاقیت به شکوفایی برسد . همچنین باعث آرامش احساسات شما و تقویت تمرکز و بینش میشود.

6- ده دقیقه موسیقی گوش کنید

موسیقی یک ابزار فوقالعاده برای باز کردن قفل خلاقیت است . تحقیقات اخیر نشان میدهند که موسیقی به تحریک بخشی از ذهن شما که کنترل عملهای حرکتی، احساسات و خلاقیت را بر عهده دارد، کمک میکند . اگر در میانه انجام یک کار خلاقانه هستید موسیقی باعث میشود تا تمرکز شما روی کارتان بیشتر شود . بهرحال شواهد حاکی از آن هستند که موسیقی در کل کنجکاوی را افزایش میدهد . سعی کنید صبحها هنگام دوش گرفتن یا تهیه صبحانه قبل از نشستن پشت میز کارتان به یک آلبوم جدید گوش دهید . موسیقی کلاسیک میتواند تاثیر بیشتری داشته باشد .

7- گوشی همراه خود را خاموش یا در حالت بیصدا قرار دهید

هیچ چیز به اندازه حواسپرتی نمیتواند قاتل خلاقیت باشد . وقفه دشمن انسان است. یک استراتژی برای چک کردن ایمیل، بهروزرسانی شبکههای اجتماعی یا پاسخ به متنها تنظیم کنید . اپهای پیامرسان یا شبکههای اجتماعی میتوانند به خلاقیت شما آسیب بزنند، آنها شما را به سوراخ خرگوشی هدایت میکنند که نه تنها انتهایی ندارد بلکه چیزی هم در آن نیست . عدم وجود محرکهای خارجی باعث میشود که مغز محرکهای خودش را بسازد. شناور ماندن روی آب خلاقیت را به روشی شبیه خواب یا مراقبه تحریک میکند .

البته استفاده از این امکان برای هر کسی وجود ندارد، اما شما میتوانید تمرکز خلاقیت خود را با دوری از شبکههایی همچون اینستاگرام یا فیس بوک تا پایان روز حفظ کنید .

نویسنده :
مهسا قنبری
منبع :
jeffbullas
دسته بندی:
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
12:19 - 26/03/1396
برچسب:
خلاقیت - ذهن خلاق - موفقیت - پرورش خلاقیت - روشهای افزایش خلاقیت - خلاقیت صبحگاهی

نشانی
□□□□: https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/8235/%DB%B7-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%A8%D9%87-%D8%A7%D9%88%D8%AC-%D8%B1%D8%B3%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%86-%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82%DB%8C%D8%AA-%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%D8%A8%D8%AA%D8%AF%D8%A7%DB%8C-%D8%B1%D9%88%D8%B2