

## شرایط مناسب تفکر و خلاقیت



- ۱- تفکر نیازمند محیطی آراهم است.
- ۲- از روش طوفان مغزی استفاده کنید. این تکنیک علاوه بر اینکه مفزنی از ایده ها برای شما ایجاد می کند، به کمک آن می توانید در امور خود تصمیم گیریهای بهتری را اتخاذ نمایید.
- ۳- همیشه با خود یک دفترچه و مداد یا خودکار به همراه داشته باشید. هنگامی که ایده ای تازه به ذهن شما می رسد، آن را یادداشت نمایید. هنگامی که ایده های یادداشت شده خود را بازخوانی می کنید، ممکن است ۹۰ درصد آنها بیهوده جلوه کنند، اما نگران نباشید؛ این طبیعی است، ۱۰ درصد از بقیه ایده های یادداشت شده بسیار ارزشمند خواهند بود.
- ۴- هنگامی که فکر جدیدی به ذهن شما می رسد، یک فرهنگ لغت را باز کنید و بطور تصادفی واژه ای را انتخاب کنید. این فکر نو و آن واژه را با یکدیگر ترکیب نمایید. این روش سبب خواهد شد به نکات جالبی دست یابید. یک مفهوم شناخته شده ساده ای وجود دارد که هنگامی که ذهن شما در شرایط آزاد به سر می برد، قادر به خلاقیت نیست و هنگامی که ذهن شما با محدودیتهایی روبه رو می شود، شروع به تفکر خواهد کرد و این روش سبب می شود ذهن شما در یک محدودیت قرار گرفته و تفکر نماید.
- ۵- مشکلی را که با آن روبه رو هستید، با دقت تحریف کنید و یا آن را بر روی یک کاغذ یا دفترچه با جزئیات شرح دهید. از این طریق، به نکات تازه و قوی در فصول مشکل خود دست می یابید.
- ۶- اگر نمی توانید تفکر کنید، بهتر است پیاده روی کنید. یک تغییر آب و هوا برای شما خوب بوده و به آرامی کمک می کند تا سلولهای مغزی شما به تمرکز واداشته شوند.
- ۷- تلویزیون نگاه نکنید، زیرا ذهن شما توسط برنامه های تلویزیون اشغال می شود و دیگر قادر نیستید فلاقانه فکر کنید، گویی با دیدن تلویزیون مغز شما از گوشها و چشم ه ای شما نشئت کرده و فارغ می شود.
- ۸- از مصرف دارو بپرهیزید. بعضی از افراد برای تقویت خلاقیت خود از داروهای خاص استفاده می کنند، در حالی که از نگاه دیگران، این افراد تنها نظیر افرادی هستند که وابستگی دارویی دارند.

۹ - تا می توانید درباره هر چیزی مطالعه کنید . مغز شما با مطالعه کتاب ورزش می کند . علاوه بر اینکه سبب الهام د ر ذهن شما می شود، آن را انباشته از اطلاعات می کند که این خود سبب خواهد شد سلولهای مغزی شما با یکدیگر راحت تر ارتباط برقرار کند، و زمینه برای خلق ایده های نو پدید آید.

۱۰ - مغز شما نیز همانند بدن شما نیازمند ورزش کردن است تا به فوبی فعالیت نماید. در صورتی که مغز ورزش نکند، به مرور سست و بی فایده می شود . شما از طریق مطالعه کردن و بحث کردن با افراد باهوش می توانید سلولهای مغزی خود را وادار به ورزش کنید. گفتگو با دیگران در رابطه با کارگردانان فیلم ها ، سیاست و نظیر اینها برای ذهن شما فوب است و این بهتر از پرفاش کردن بر سر دیگران است.

ادامه دارد....

اداره توسعه فناوری سلامت

