

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## خلاقیت

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶  
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* <http://counseling.iiu.ac.ir>

آذر ۹۱



منابع:

- حسینی، افضل السادات، ماهیت خلاقیت و شیوه های پرورش آن

- سرمدی، محمدحسین، خلاقیت چیست؟

- ادوارد دوبونو، مترجم، قاسم بصیری، خلاقیت جدی

- احمدیه، ملک سیما، روان شناسی پرورش استعدادها

## ۵- پشتکار داشتن را یاد بگیرید:

برای پیدا کردن چیزی در وهله اول، و سپس تحلیل و القای افکار و نظرات خود به دیگران باید از پشتکار کافی برخوردار بود. بعد از هر اکتشافی، باید اغلب به آن «چسبید». همه از مبارزاتی که پاستور، فروید و ادیسون و ... برای دفاع از خود انجام دادند باخبر هستند، با رعایت همه جوانب، ممکن است با مشکلات مشابهی مواجه شوید. ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست داده باشید، اگر محیط و اطرافیانش شما را بازیچه و ساده لوح تلقی کنند، به محض شروع جلو بروید، به راه حل های تازه تری دست خواهید یافت.

## ۶- انعطاف پذیری درونی خود را گسترش دهید:

خلاق ترین افراد، در صورت لزوم، قادر بودند به طرز فکر کودکانه برگردند.

## ۷- انتقال از یک احساس به یک تصور:

در اینجا موضوع عبارت است از بیان ویژگی و منش خاص یک شخص یا یک وضعیت، به عنوان مثال: اگر پل یکی از رنگها بود چه رنگی می شد؟ طرح جدید به چه صورتی می بود؟ آنرا بکشید و یا توصیف کنید.

## ۸- پیش بروید و ابداع کنید:

فرد خلاق کسی است که بین پدیده های ظاهراً بی ربط روابطی ایجاد کند. برخورداری از استعداد بیان فکر و اظهارنظر نوعی تکنیک تفکر خلاق به شمار می رود. یک ضرب المثل چینی می گوید: به گرسنه ماهی نده، به او ماهیگیری بیاموز.

خلاقیت فرایندی است ذهنی که نتیجه آن ایجاد افکاری است جدید و ارزنده. خلاقیت یک فرایند است یعنی دنباله و نتیجه عناصری است که به افکار جدید منجر می شود. استعداد و ابتکار و خلق کردن است که به صورت بالقوه در هر فردی و در هر سنی وجود دارد و با محیط اجتماعی و فرهنگی در رابطه تنگاتنگی می باشد. خلاقیت در انسان استعدادی است عمومی مثل هوش و حافظه و برخلاف نظر عامیانه، بشریت بین مبتکران و غیر مبتکران تقسیم نمی شود. هر کسی کم و بیش خلاق است و برحسب محیط و شرایط دیگر، کم یا زیاد بروز می کند. محیطهای مساعدی برای خلاقیت وجود دارد که شکوفا می شود یا گسترش می یابد و رشد می کند، محیطهای دیگری هم هست که بزرگترین استعداد خلاقیت بالقوه نمی تواند در آنجا بروز کند. فرد خلاق در برابر مسئله مطرح شده بی تفاوت نمی ماند و می تواند مسئله را به صورت دیگری مطرح کند و با تقسیم آن به مسائل فرعی و کوچکتر، به تجزیه و تحلیل آن می پردازد. در ساده ترین شکل خود، به معنی به وجود آوردن چیزی است که قبلاً وجود نداشته است. اگر افراد بتوانند با تسلط بر خیالات مخرب خویش، به افکار و تخیلاتی سازنده توفیق یابند، بسیاری از مشکلات آنها حل خواهد شد و به دنبال آن انرژیهای اسپریشان آزاد خواهد شد و به این ترتیب این انرژیهای آزاد شده با استواری عمل خواهد کرد و موفقیت را یکی پس از دیگری برایشان به ارمغان خواهد آورد.

**در این بروشور راهکارهایی برای پرورش خلاقیت ارائه می گردد:**

### **کاربردهای تفکر خلاق**

خلاقیت وسیله ای است برای از میان برداشتن موانعی که خود، بر سر راه جریان طبیعی و هماهنگ کائنات آفریده ایم. خلاقیت تنها زمانی به راستی مؤثر است که در مسیر والاترین هدفها و نیات ما، و برای عالیتترین خیر و صلاح همه موجودات به کار رود. اگر کسی بخواهد از این فن قدرتمند برای نیتی زیان بخش و مخرب و خود خواهانه سود جوید تنها بی خبری خود را از قانون طبیعت را نشان می دهد. آنچه آدمی بکارد همان را درو خواهد کرد، آنچه در حق دیگری بکنید، خواه محبت و کمک و خواه کاری مخرب و منفی، همواره به خودتان باز خواهد گشت. این بدان معناست که هر چه از تفکر خلاق برای محبت و خدمت به دیگران و همچنین برای آمال والای خود، بیشتر سود جوید، طبیعتاً محبت و شادمانی و کامیابی بیشتری به سوی شما راه خواهد گشود.

سعی کنید در وضعیتها و موقعیتهای متفاوت، آن را بیازمائیید و برای حل مسئله تا می توانید آن را بکار ببرید. هر گاه برای هر چیز، خود را نگران یا گیج و آشفته یافتید، یا درباره هر مسئله ای احساس نومیدی و دلسردی کردید، از خود بپرسید آیا راهی هست که بتواند یاریتان کند؟ اگر بی درنگ احساس موفقیت کامل نکردید، دلسرد نشوید، صبور باشید. عمری طول کشیده تا دنیایتان را به شکلی که اکنون هست آفریده اید. شاید لزوماً بی درنگ عوض نشود، اما با مداومت و فهم درست این فرایند موفق خواهید شد چیزهایی را بیافرینید که در زندگیتان چون معجزه هایی بسیار به نظر خواهد رسید. خلاقیت انگیزش بزرگی است که زندگی را شادتر و جالبتر می کند و برای کارکردن با دیگران به صورت یک گروه چارچوبی را فراهم می کند. زیرا از این مهارت می توان در منزل، به هنگام تفریح و برقراری رابطه با دیگران استفاده نمود. پیگیری آرزوها و احتمالات و حس ماجراجویی باعث ایجاد احساسات نیروبخش و لذت و تفریح می شود.

### **راههای جهت پرورش خلاقیت**

#### **۱- سعی کنید خلاقیت خود را بهبود بخشید:**

فعالیت خلاق، همانند اغلب رفتارهای انسان نتیجه چند استعداد اکتسابی می باشد، به عنوان مثال برای هر مسئله ای که پیش روی شما قرار می گیرد راه حلها، مختلفی را اراده دهید حتی اگر راه حل به نظر تان خیلی مهم جلوه نکند حتی می توانید نظر دیگران را نیز در این مورد جویا شوید.

#### **۲- آموزش گروهی مؤثرتر است:**

وسعت معلومات، تصورات و تجارب چند فرد بیشتر از وسعت معلومات یک فرد است. فکری که یکی از اعضای گروه ارائه می دهد نقطه آغازی است که خلاقیت دیگران را برمی انگیزاند.

#### **۳- واقعیت و تجارب جدید را بپذیرید:**

ذهن خلاق روی عناصر اطلاعاتی که هر کس برخوردار است تأثیر می گذارد، می توان با افزایش اطلاعات مورد نیاز بر مقدار خلاقیت افزود.

#### **۴- خود را بشناسید و قبول کنید:**

طرد و عدم پذیرش ناخودآگاه بعضی از جنبه های شخصیت که سرکوبی نامیده می شود، سبب بسته شدن ذهن و فکر آدمی شده و در نتیجه در بروز خلاقیت خدشه وارد می کند.

