

كيف أكون مبدعاً



هاريت جريفي

❖ كيف أكون مبدعاً ❖

جميعنا قادرون على الإبداع، أياً كان ما نفعله وكيفما كنا نحيا حياتنا ما دمنا منفتحين على الخيال ومرنين تجاه الأفكار والإمكانات الجديدة

❖ " الإبداع هو ذكاء الاستمتاع " ألبرت أينشتاين

❖ الإبداع هو تعبيرك عن نفسك وعن الطريقة التي تختارها لتحيا حياتك

❖ الإبداع عملية يأتي منها شيء ما إلى الوجود، إذاً، الإبداع

ليس مفهوماً مجرداً وإنما شيء ما يقود إلى نتيجة ملموسة

❖ إن كنت تشعر أنك قد تستفيد من وجود إبداع أكثر في حياتك

ابحث عن الطرائق لفعل ذلك

قيمة الإبداع

❖ للإبداع قيمة شخصية في إثراء حياتنا، لكن يمكن أن تكون له قيمة اقتصادية

كبيرة قابلة للقياس في الأعمال

❖ إذا كان هناك شيء ما لا ينجح، فالقضية نادراً ما تتعلق بالمحاولة أكثر

وإنما بالمحاولة بأسلوب مختلف، وهنا يأتي دور الإبداع

❖ "يستلزم الإبداع التخلي عن الأساليب التقليدية كي تنظر إلى الأشياء

بطريقة مختلفة " إدوارد دي بونو

❖ الإبداع دائماً ما يقود إلى إنتاجية أكبر

❖ الفكرة ليست كافية، علينا أن نعمل عليها ونتفحصها ونطوهرها

كي تخلق شيئاً ما

❖ "لنفكر بإبداع، يجب أن نكون قادرين على النظر مجدداً إلى ما نراه

عادةً امراً بديهياً" جورج ف. نيلر

ما الذي يمنع الإبداع؟

أحياناً، مهما كان الإبداع الذي نطمح أو نهدف إليه، يكون هناك ما يمنع إبداعنا
يمكن لعدد من الأشياء أن تسبب ذلك، لكن المنع غالباً ما يأتي من الطرائق
التي نفكر فيها حول ما نحاول إنجازه، ومن البيئة المقيدة

تذكر أن الإبداع هو وسيلة للوصول إلى غاية، وكيفية الوصول إليه ليست
نقشاً في الحجر، ولن تكون بالضرورة بطريقة محددة والمانع
الوحيد هو صوت داخلي لا خارجي
يمكن أن يأتي مانع الإبداع أحياناً من الطريقة التي نفكر بها في الأشياء

“الإبداع هو شيء يمكننا جميعاً أن نتحسن فيه
يتعلق الأمر بجراتنا على التعلّم من أخطائنا”
جيمس دايسون

“يؤمن الكثير منا بالكمال الذي يخزّب كل شيء آخر، لأن الكمال ليس
مجرد عدو الجيد، هو أيضاً عدو الواقعي، والممكن، والممتع”
ريبكا سولنيت

عمليات إبداعية

من المفيد أولاً أن نتأمل في بعض الطرائق التي نفكر فيها، ونحددها
لمواجهة الأنماط غير المفيدة في التفكير والبدء بالتفكير بطريقة أكثر إبداعاً

يأتي الإبداع في كل أنواع الأنماط والأحجام، وبينما يكون هناك تنوع في
الطرائق التي يمكن التعبير عنه بها، هناك أيضاً طرائق مختلفة لتكون مبدعاً

يمكن أن تؤثر استجابتنا للمعلومات التي نتلقاها، والطرائق التي ندركها بها
ومعالجتها وتنظيمها، في كيفية استجابتنا إبداعياً

◀ براءة الإبداع هي أن تميز موهبتك الخاصة ثم تستعد للعمل معها لوقت طويل
◀ كل شخص لديه موهبة في شيء ما، البراعة هي في إدراكها واحترامها، والعمل عليها، هنا يبدأ الإبداع

◀ “كي تكون ملهماً حقاً، عليك أن تتعلم كيف تثق بغريزتك وتعاطفك الإبداعي، دون هذه الأشياء، يمكنك أن تستمر في تقديم أداء جيد وصحيح تقنياً، لكنه لن يكون ساحراً أبداً”
تمارا روخو

◀ معظم الإبداع يأتي من خيالاتنا، لكن خيالك يحتاج شيئاً ما ليساعده، لذا غده
◀ الإبداع يمكن أن ينشأ من الانفتاح العام لطريقتك في التفكير، وذلك يمكن أن يحدث باكتشافك أشياء خارج محيطك المباشر

أمواج الدماغ

◀ إنها ليست مجرد فكرة رائعة: أمواج الدماغ هي حرفياً شيء
هناك أربعة أنواع من أمواج الدماغ كل منها يرتبط بالإبداع على نحو منفصل، وهي:
◀ بيتا - مستيقظ، ومسترخٍ ومنتبه
◀ ألفا - متوتر، وحاضر ذهنياً ومركّز
◀ دلتا - المراحل العميقة من النوم
◀ ثيتا - بين الخمول والنوم، عندما نحلم

◀ أحياناً تشعر بالملل مما تفعله، فتؤجله، مما يعطيك الوقت لأحلام اليقظة
هذا يحرر عقلك ويسمح له بالتجول بحرية، الأمر الذي يجدد وينشط إبداعك

◀ “أبدأ بفكرة، ثم تصبح شيئاً آخر ” بابلو بيكاسو

خلق مساحة للإبداع

◀ المساحة الأولى للإبداع هي تلك الموجودة داخل رأسك
يبدأ هذا بالحالة العقلية التي يمكن أن تقبل كمية العمل المطلوب
لإنجاز إبداع أكبر، سواء في حياتك العملية أو الشخصية

◀ لتكون مبدعاً بطريقتك الخاصة، يتطلب الأمر منك أن تكتشف
ما قد تحتاجه كي تكون كذلك
◀ أيّاً كانت المساحة التي تحتاجها ألزم نفسك إيجادها

الإصرار والانضباط

◀ "لتصبح ناجحاً في أي شيء، يجب أن تمارس الانضباط يجب أن تفعل الشيء مراراً
وتكراراً حتى تتقنه جيداً، وكونك مبدعاً فهذا ليس استثناءً"
ستيفن كاي

◀ الإصرار والتمسك بشيء ما، هو جزء من الانضباط الذي يساهم في كونك مبدعاً
◀ عليك ألا تستسلم عند أول عقبة، إذا لم ينجح هذا، فكر لماذا وكيف يمكن أن
تعالجه بأسلوب مختلف لتجعله ينجح، فكر فيه من زاوية مختلفة، استخدم مواد
مختلفة، أو تناول الجانب الوحيد الذي يعمل، متجاهلاً البقية

◀ رغم أن الإبداع عمل، فإن بعض ما يحتاجه الإبداع هو أيضاً عمل

أجل القرار إلى اليوم التالي

◀ عندما يتعلق الأمر بالأفكار الإبداعية أو بحل المشكلات، أو ب صنع الارتباطات
الإبداعية التي يبدو أنها تأتي من الفراغ، يمكن حرفياً أن يكون
"تأجيل القرار إلى اليوم التالي" مفيداً ..

◀ وجد علماء الأعصاب أن عدداً من الأشياء التي تحدث خلال النوم أو عندما تحلم أو خلال الإغفاء بين النوم واليقظة، كلها تؤثر في الإبداع

◀ ”هي تجربة معروفة، مشكلة صعبة في الليل تُحلّ في الصباح بعد أن تكون لجنة النوم قد عملت عليها“ جون ستاينبيك

إبداع التعاون

◀ العمل في عزلة كبيرة هو جزء من العملية الإبداعية، أنت تحتاج أحياناً فقط إلى الجلوس مع فكرة، ومعالجتها والسماح لها بالازدهار

◀ يؤمن التعاون الفرصة لاستلهم الأفكار، ولاستخدام تجارب وخبرات ومهارات الآخرين، والاستفادة من تهجين الأفكار

◀ ”الفعل الإبداعي لا ينجزه الفنان وحده، فالمشاهد يضع العمل في اتصال مع العالم الخارجي عبر فك رموز شفرة وتفسير المؤهلات الداخلية له، وبهذا هو يضيف مساهمته على العمل الإبداعي“ مارسيل دوشامب

الكتابة

◀ إحدى الطرائق التي يعبر بها العديد جداً من الناس عن إبداعهم هي الكتابة

◀ الشيء الأكثر فائدة على الأرجح الذي يمكن أن يفعله أي شخص جدي في الكتابة الإبداعية هو أن يقرأ

◀ ”إذا كان هناك كتاب تريد حقاً أن تقرأه لكنه لم يُكتب بعد، فإذاً عليك أن تكتبه“
توني موريسون

خاتمة

◀ هناك مئة طريقة وطريقة لتكون مبدعاً، ولتصبح أكثر إبداعاً، ولتحسن الإبداع في حياتك اليومية، بالأشياء التي تفعلها للعمل وتلك التي تفعلها للمتعة

◀ "يتطلب الإبداع شجاعة التخلي عن اليقين"

إريك فروم

◀ "الإبداع يحتاج شجاعة"

هنري ماتيس

◀ الإبداع هو طريقة رؤية، طريقة للتعبير عن النفس وطريقة للحياة، استغل الفرص لاستثماره ومكافآته ستأتي



+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

امسح هنا

