

وصفة الإبداع

الأثنية وقلة الثقة بالنفس والقدرات المحدودة وعدم الحرص على تطوير الذات والمهارات، جميعها عوامل تجعل البعض يميلون نحو الاستيلاء على أفكار الآخرين الإبداعية والتسلق على جهودهم، دون الوعي بأن ذلك التصرف هو بداية السقوط والفشل. ما هي وصفة الإبداع وكيف يمكن تحفيز التفكير الإبداعي بما يساعد على التوقف عن تقليد الغير أو استنساخ أفكارهم.

نوم

الحرمان من النوم لليلة واحدة يحرم الإنسان من التركيز ليومين حسب مجلة علم الأعصاب.

نسبة تأثير الطبيعة على عمل الذاكرة حسب دراسة في جامعة ميشيغان.

20%

3

أطعمة صحية تؤثر على عمل الدماغ ومنها: السمك والخضراوات والماء.

نسبة التدهور المعرفي الذي تبطئه القراءة عند التقدم في العمر حسب المركز الطبي لجامعة «رش».

32%

سفر

دراسة أميركية تؤكد أن الذين يسافرون كثيراً يسجلون معدلاً أعلى في اختبارات الذكاء من غيرهم.

176

شخصاً شاركوا في دراسة نشرتها الرابطة الأميركية لعلم النفس أكدوا أن المشي يحفز التفكير الإبداعي.

600

مشارك في دراسة لجامعة كولومبيا البريطانية أكدوا أن اللون الأزرق يحفزهم على التفكير خارج الصندوق.

نسبة تأثير الموسيقى الهادئة على التركيز والحد من الاكتئاب وفقاً لدراسة بريطانية.

25%

إيجابية

لفت باحثون في جامعة ولاية ميشيغان إلى أن الاستيقاظ المبكر يعزز صفاء الذهن ويولد الأفكار الإيجابية