RÈN LUYỆN TƯ DUY SÁNG TẠO

Nhiều người cho rằng tư duy sáng tạo chỉ cần thiết với những người đang làm việc trong lĩnh vực quảng cáo, marketing hay nghệ thuật. Thật vậy, khả năng sáng tạo có thể giúp bạn phát triển và thành công trong bất kỳ ngành nghề. Hãy hình dung một kỹ sư cơ khí nếu có khả năng sáng tạo, anh ấy có thể phát minh ra nhiều thiết bị và máy móc khác nhau. Một người bán hàng sáng tạo sẽ luôn tràn ngập ý tưởng để tiếp cận khách hàng. Hay một người giáo viên sáng tạo sẽ không bao giờ thiếu những phương pháp hay để truyền đạt kiến thức cho học sinh một cách hiệu quả nhất.

Bạn có muốn trở thành một người tư duy sáng tạo? Không phải như nhiều người vẫn nghĩ rằng sáng tạo thuộc về bản năng của con người, bạn có thể rèn luyện và phát triển khả năng tư duy sáng tạo. Theo kinh nghiệm của chuyên gia sáng tạo Jason Surfrapp (nhà sáng lập mạng xã hội kết nối những người làm việc trong ngành quảng cáo IWearYourShirt.com), 6 bài tập sau có thể giúp bạn.



1. **Đọc nhiều nội dung và nhiều chủ đề khác nhau**

Để cập nhật kiến thức, thông thường chúng ta chỉ nghiên cứu về những chủ đề liên quan đến công việc của mình. Thay vào đó, hãy bắt đầu tham khảo những cuốn sách mà thông thường bạn sẽ không “tiêu hóa” được. Những ý tưởng mới có thể xuất phát từ những điều tưởng chừng không liên quan. Ngoài ra, nếu có thể hãy ăn trưa với một người lạ. Trò chuyện với một người không quen biết về những điều mới lạ sẽ giúp bạn hiểu được vấn đề từ nhiều hướng khác nhau.

1. **Viết 500 từ về bất kỳ chủ đề**

Đây là một bài tập thú vị mà bạn có thể luyện tập khi không thể tập trung vào một vấn đề nào đó. Hãy mở một word document mới và bắt đầu đánh máy. Không cần chủ đề, không cần câu dẫn nhập, không cần chỉnh sửa và quan trọng nhất là không tự phê bình. Hãy để những ngón tay “nhảy múa” trên bàn phím máy tính và bộ não quyết định “câu chuyện” của bạn tiếp tục như thế nào. *“Thường thì tôi sẽ kết thúc với một “sản phẩm” chẳng ra sao nhưng bài tập này giúp tôi có thêm năng lượng sáng tạo”* – theo Jason Surfrapp.

1. **Không phải ở nhà, hãy đến rạp chiếu phim**

Thưởng thức bộ phim yêu thích trên màn hình lớn, âm thanh sống động và mùi bắp rang thơm lừng luôn là một trải nghiệm tuyệt vời. Không chỉ giúp thư giãn sau một ngày làm việc, xem phim có tác dụng kích thích sự sáng tạo của người xem, nhất là những bộ phim khoa học viễn tưởng. Bộ não sẽ thu nhận những tình tiết và hình ảnh từ bộ phim và những suy nghĩ và ý tưởng luôn dễ dàng đến hơn bạn mỗi khi rời khỏi rạp chiếu phim. Tuy nhiên, đừng bao giờ đi xem phim một mình mà hãy rủ thêm đồng nghiệp. Đây cũng là cơ hội tốt để tăng sự kết nối nơi công sở.

1. **Trò chuyện với một người bạn không quen trên điện thoại**

Bạn sẽ ghi nhận được những kiến thức mới. Bạn rèn luyện cách nói chuyện với người lạ. Lắng nghe câu chuyện từ một người mà bạn không quen biết có thể giúp bạn nhìn nhận một điều từ các quan điểm khác nhau. Điều này giúp bạn mở rộng tư duy theo nhiều hướng mà có thể hoàn toàn trái hẳn với suy nghĩ của bạn.

1. **Ăn uống bổ dưỡng**

Có một số nghiên cứu về việc cách chúng ta ăn uống ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ. Nếu bạn muốn suy nghĩ một cách khác biệt, hãy bắt đầu cung cấp năng lượng mới cho cơ thể. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết con người có thể tư duy sáng tạo hơn khi hấp thụ những thức ăn bổ dưỡng hơn.

1. **Luyện bài tập “hại não”**

Rủ thêm ít nhất một người bạn/đồng nghiệp để tham gia một buổi brainstorm trong khoảng 50-60 phút. Trước đó hãy cùng hội ý để có một chủ đề hoặc vấn đề nào đó mà bạn muốn thảo luận và bắt đầu suy nghĩ để tìm ra giải pháp, để có những ý tưởng về sản phẩm mới, hãy những cải tiến mới…. Viết tất cả những ý tưởng ra giấy và khoan hãy tự phê bình chúng. Kết thúc bài tập, bạn có thể sẽ có một danh sách 100 ý tưởng điên khùng nhất nhưng chắc chắn rằng ít nhất một hoặc hai trong đó là những ý tưởng rất tuyệt vời. Quan trọng nhất, bạn càng thực hành nhiều, bạn càng thành thạo chúng.

Không cần phải là người sáng tạo để có thể tư duy khác biệt. Bạn chỉ cần thực hiện những hành động giúp kích thích khả năng sáng tạo. Ngay cả những người sáng tạo nhất cũng cần nguồn cảm hứng để khơi nguồn trí sáng tạo.

*(Theo Vietnamworks)*