

Chybí vám nápady? Výzkumy ukazují, že kreativitu se lze naučit

26.11.2021

Někteří lidé tvrdí, že prostě nejsou kreativní. Že je nic originálního nenapadne, i kdyby se rozkrájeli. Jiní jsou naopak studnice neotřelých nápadů a neustále přichází s novými řešeními. Ačkoliv by se mohlo zdát, že schopnost přemýšlet kreativně je daná a nelze s tím nic dělat, výzkumy ukazují, že to není pravda. Kreativita je schopnost, kterou lze podle vědců vytrénovat jako cokoliv jiného.

Hodiny sedíte nad projektem a nic zajímavého vás nenapadá. Hledáte řešení problému, ale nacházíte ta stejná jako všichni ostatní. Chtěli byste začít podnikat, napsat knihu nebo něco vyrobit, ale chybí vám ten správný nápad. V této situaci se ocitl někdy snad úplně každý. Přitom kreativní mysl a neotřelý přístup k řešení problémů je položka, kterou firmy hledají u budoucích zaměstnanců stále častěji.

Ačkoliv se většina lidí domnívá, že s kreativitou se člověk buď narodí, nebo ne, výzkumy ukazují, že to není pravda. **Odborníci tvrdí, že myšlení, kterému se v angličtině říká out-of-box, lze vytrénovat jako sval.** Jak ale na to?

1. Hledejte inspiraci všude

Ukázalo se, že pomáhá, když se budete věnovat věcem, které spolu na první pohled vůbec nesouvisejí. Výzkumníci totiž tvrdí, že nové nápady se rodí při propojování starých myšlenek. Možná odpověď na svůj problém najdete v přírodních vědách, starověké architektuře či v umění. Zkuste se proto přihlásit na kurzy, které s vaší oblastí vůbec nesouvisí, přečíst si knihu z úplně jiného odvětví nebo si nechat od kamaráda popovídat o jeho koníčku, o kterém nic nevíte. Možná budete překvapení, kolik řešení či nových nápadů se z toho zrodí.



2. Sněte

Denní snění, kterému se lidově říká koukat takzvaně do blba, je velmi důležitá schopnost. Možná si ještě vzpomenete, že jako děti jste zvládli koukat před sebe, ale duchem byli úplně jinde. Vedli jste konverzace s kamarády, prožívali vztahy se svými idoly, těšili se slávě nebo třeba řešili záchranu celé planety. A vůbec jste k tomu nepotřebovali spát. Sny se vám jednoduše odehrávaly před očima. Schopnost, o kterou většina lidí časem přichází i v důsledku technologií, je přitom pro mozek velmi důležitá. Při denním snění dáte svému mozku odpočinout. Zároveň vytváříte nová propojení a neobvyklé situace, které vás mohou navést na vhodné řešení vašeho reálného problému. Proto příště, až pojedete v autobuse či budete mít patnáct minut v čekárně, zkuste nechat telefon v kapse a umožněte vaši mysl bloudit, kde se jí zlíbí.

3. Nacvičujte kreativitu

Ačkoliv někteří lidé mají velkou představivost a není pro ně příliš složité přicházet s bláznivými nápady, kreativitu může vytrénovat téměř každý. Jen jí musíte dát prostor a pravidelně se k ní vracet. Zkuste si vést kreativní deník a zapisovat si různé nápady a věci, o kterých přemýšlíte. Pokud máte dlouhou chvíli, místo projíždění Instagramu zkuste