**6 bài tập rèn luyện tư duy sáng tạo không ngừng**

**Ai cũng biết được vai trò của khả năng tư duy sáng tạo trong thời đại ngày nay. Nhưng để có được khả năng tư duy sáng tạo thì không đơn giản đúng không?**

**1. Đọc**

Một lần nữa chúng ta lại nhắc về thói quen đọc. Ngày càng nhiều người rời xa những trang sách vì smartphone, vì interner, mạng xã hội,… Nhưng “bài tập” để rèn luyện tư duy và sự sáng tạo là đọc, đọc và đọc.

Đừng nghĩ là đọc là phải đọc những cuốn sách kinh điển, hàng vạn trang, những cuốn sách khó đọc. Hãy đọc nhiều loại sách khác nhau, sách kinh tế để đầu óc logic hơn, sách văn học, thơ phú để gương mặt thanh tú hơn, sách kĩ năng mềm để khôn ngoan hơn,…



**2. Viết**

Nếu có thói quen viết nhật kí thì bạn đang có một “bài tập” tốt để rèn luyện bộ não của mình. Hãy cố gắng viết chi tiết hơn, có mục đích hơn và trình bày một cách khoa học.

Còn nếu bạn chưa có thói quen viết nhật kí. Mỗi ngày, hãy cố gắng viết về một điều gì đó. Một thứ bạn gặp trên đường, một việc bạn làm trong ngày, một người bạn vừa quen, về những dự định cho tương lai,… Nếu không thể viết bằng tay 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.

**3. Đi**

Đừng vùi mình trong phòng sau một ngày làm việc, học tập mệt mỏi. Hãy cố gắng dành cho mình một khoảng thời gian đủ dài để cơ thể bạn nghỉ ngơi và thư giãn. Đi bộ 1 vòng quanh công viên gần nhà, chạy bộ trên một con đường vắng, đi đánh cầu lông, đá bóng với bạn bè, đi nghe nhạc hội, đến quán bar… Những chuyến đi “chớp nhoáng” nhưng tác dụng thì không ngờ.

Ví dụ, 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.

**4. Trò chuyện với những người bạn mới quen**

****

Trò chuyện với những người bạn mới khiến bạn phải tư duy nhiều hơn để có những cuộc nói chuyện thú vị. Không những thế bạn cần xử lí nhiều hơn vì sẽ phát sinh nhiều tình huống mới. 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.

**5. Ăn uống tích cực**

“Có thực mới vực được đạo”, 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.

Tất nhiên, phải nhắc lại là “ăn uống tích cực” vì nếu ăn uống không khoa học thì đến tính mạng bạn còn chẳng giữ được nữa là tư duy.

**6. “Tụ tập” và lên những ý tưởng “điên rồ”**

Hãy tụ tập với những người bạn tốt và có khả năng tư duy tốt và cùng nhau lên những ý tưởng, kế hoạch điên rồ. Hãy nghĩ ra thật nhiều, thật nhiều thứ về một chủ đề nào đó bạn và những người bạn quan tâm. Trong số 100 hay 1000 ý tưởng điên rồ kia có thể sẽ là những ý tưởng vĩ đại.

Dạng “bài tập” này có thể gọi là họp nhóm, nhưng nó thoải mái, tự do hơn và chẳng theo một kế hoạch nào cả. Nhóm đưa ra một chủ đề và mọi người tự do tranh luận. Tất nhiên, là sự tranh luận tích cực và không có “chiến tranh lạnh”.