

پرسشنامه «نگرش به خلاقیت»

میزان مطابقت جملات زیر را با خودتان با اعداد بله یا خیر نشان دهید.

خیر	بله	گویه ها	
		بازیهای "شبیه سازی" را دوست دارم.	۱
		نقاشی راکه خودم کشیده باشم بهتر از نقاشی دیگران یا کپی از روی دیگران می دانم	۲
		یادگیر بازیهای جدید ناآشنا را به بازی کردن بازیهای آشنا ترجیح می دهم.	۳
		فکر می کنم دانش آموزان عقاید خوب زیادی دارند و معلمان باید در کلاس به حرف آنها توجه کنند.	۴
		صرف زمان و فکر کردن به راه حل های متعدد را قبل از تلاش برای حل یک مسئله ضروری می دانم.	۵
		فکر می کنم از تخیل خوبی برخوردار هستم .	۶
		هنرمندان و نویسندگان را بیش تر از دکترها و حقوق دانان می پسندم.	۷
		معمولا پیدا کردن راههای جدید برای انجام کارها را بیشتر از انجام آنها به روش معمول دوست دارم.	۸
		دوستی را که سرزنده است و طرز فکر خوبی دارد را به دوستی که همیشه خوب است و همیشه سعی دارد مطابق میل من عمل کند ترجیح می دهم.	۹
		اگر دانش اموزی فکری داشته باشد که متفاوت از دیگران است، احتمالا فکر خیلی خوبی است و گرنه دانش آموزان دیگر نیز آن فکر را داشتند.	۱۰

پرسشنامه «نگرش به خلاقیت»

نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله یک نمره خواهید گرفت، نمره کل شما برابر است با مجموع پاسخ های بله شما .

تحلیل آزمون:

- ۱- نمره ۰ تا ۳: میزان **خلاقیت** شما پایین است، شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه بر مطالعه تفسیر تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید.
- ۲- نمره ۴ تا ۶: میزان **خلاقیت** شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتراست تحلیل تست را مطالعه نمایید.
- ۳- نمره ۷ تا ۱۰: میزان **خلاقیت** شما مناسب می باشد.

پرسشنامه «نگرش به خلاقیت»

راز نخست بهبود خلاقیت

(۱) ورزش منظم ماهیچه‌ی خلاق

مطالعات زیادی روی مغز انسان‌ها انجام شده است و از نتایج آن این‌گونه مشاهده شده که مغز‌هایمان به ماهیچه‌ها شباهت زیادی دارند، که این معنی می‌دهد که هرچه ما از آن بیشتر استفاده کنیم قوی‌تر می‌شود. زمانی که شما فرصت‌هایی را برای استفاده‌ی این ماهیچه فراهم کنید، مخصوصاً زمانی که فقط برای خنده خلاقیتتان بالا می‌رود.

بعضی از کارهایی که در این باره می‌توانید انجام دهید:

- انجام بازی‌های فکری مثل شطرنج
- گفتگو درباره‌ی مسائل به جای نوشتن آن‌ها در یک لیست و تلاش برای به کار بردن تصاویری و علائم
- درست کردن و کار روی پازل‌های سخت و اذیت‌کننده
- به جای خواندن یک کتاب، از عروسک‌های بچه‌هایتان یکی را انتخاب کرده و در مورد آن‌ها هنگام خوابشان یک داستان تعریف کنید.

(۲) شناخت خلاقیت‌هایتان در محیط اطراف و برنامه‌ریزی برای زمان

آیا شما می‌دانید که در کجا بهترین فکر را دارید؟ بهترین عقیده‌های من در ۳ محل ایجاد می‌شود: زمانی که دوش می‌گیرم، در پیاده‌روی‌های طولانی و در ماشین. در این مکان‌ها تنهایی و استراحت کیفیت فعالیت‌های من را بالا می‌برد و ذهن من برای مشکلات راه حل بهتری پیدا می‌کند. بنابراین وظیفه‌ی شما این است که هر کجا که خلاقیت‌تان در محیط بهتر است زمان بندی کنید تا زمانی زیادی را در وقتتان را در آنجا بگذرانید.

پرسشنامه «نگرش به خلاقیت»

شما برای شناسای محیط اطراف خود باید هوشیاری زیادی داشته باشد تا برای شما هی چیز ضایع نشود. به اطراف به صورت ویژه و مخصوص نگاه کنید، گویی که برای این کار به شما جایزه می دهند. من به پیاده روی نیاز دارم چون به وسیله ی آن خلاقیتم بالا می رود. یاد بگیرید تا در استراحت هم خلاقیت داشته باشید.

۳) در روش خود قبول کنید که بیشتر شاد باشید

"یک ضربه به پهلو" نام یک کتاب خنده دار کوچک است و من آن را به شما پیشنهاد می کنم. در آن درباره گفتن "جواب درست" و "دومین جواب درست" و جواب بعدی درست بحث شده است. آن بر پایه این نکته که در زمانی ما مدرسه می رفتیم برای جواب هر تست یک جواب درست وجود داشت اما این دیدگاه در مسیر زندگی متفاوت است.

یک جواب درست به بالا بردن خلاقیت ما کمک می کند، ما بارها شده است که یک جواب درست به یادمان می آید. بنابراین با دادن یک جواب هم راه پیشرفت را داریم و می توانیم جواب های دیگر را نیز مطرح کنیم. آن روش که فقط یک جواب درست وجود دارد ظالمانه است. بیشتر اختراعات مهم در قدم اول غیر ممکن و مضحک به نظر می آمدند.

زمانی که شما در طوفان ذهنی هستید نمی توانید وضعیت را به خوبی درک کنید. و این باعث عقب افتادن شما می شود. زمانی که شما از پیشنهاد های من استفاده کنید مطمئنا خلاقیتتان بهبود پیدا می کند. من در حال حاضر از خلاقیت هایم در کارها لذت می برم. حالا من در برابر موانع و مشکلات راحت تصمیم می گیرم و با آن ها راحت تر برخورد می کنم.