

creativity
takes
courage

HENRI MATISSE

ما هي العملية الإبداعية؟

على عكس ما يتم اعتقاده، للعملية الإبداعية هيكلية، تبدأ بالإلهام، وتنتهي بالمنتج. لكل منا نهج خاص في الطريقة التي نتطرق بها للإبداع، إلا أن النهج الأكثر اعتماداً يتلخص بالخطوات التالية:

1 PREPARATION

مرحلة الإلهام: الاكتشاف والاستماع

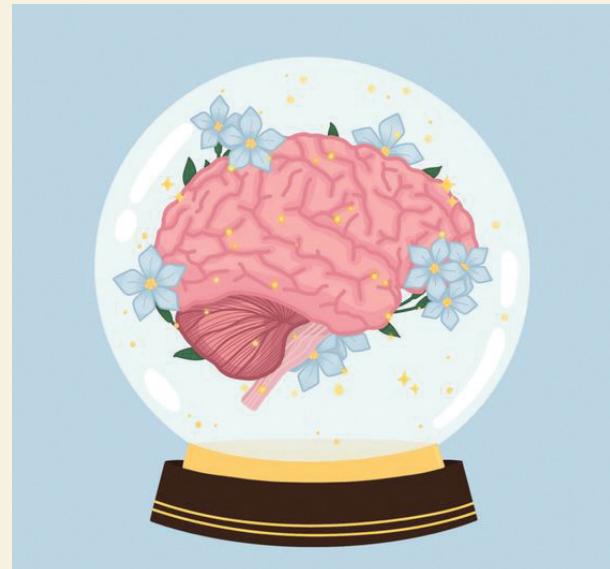
قد تكون المرحلة الأصعب، كونها نقطة الانطلاق التي تضعك على المسار الصحيح والتي تولد فيها أفضل الأفكار. في هذه المرحلة، تفكرين بتجاربك السابقة وأي عمل إبداعي قمت به، لإعادة استخدام إبداعك بطريقة جديدة. تختلف هذه المرحلة من شخص إلى آخر، إذ تتبدل الطرق التي تولد بها الأفكار، بحسب الألوان التي تلهمك، الأصوات التي تحركك، الكلمات التي تفاجئك، الأماكن التي تمسك... ربما عند تناول القهوة في الهواء الطلق أو الاستمتاع بنزهة على الشاطئ أو ببساطة مشاهدة الناس. أينما تأخذك هذه المرحلة، التزمي واستمتعي بها.

2 INCUBATION

مرحلة الجمع والمعالجة: التصميم والإنشاء

قد لا تشعرين في هذه المرحلة، أنك تقومين بأي شيء، لأن عقلك الباطني هو الذي يقوم فعلياً بكل العمل. تقومين بتخمير الأفكار في داخلك والسماح للدماغ بامتصاص الأفكار إلى أقصى حد والوصول إلى النتيجة المتوقعة. قد تختلف فترة الحضانة الإبداعية من شخص إلى آخر، تتراوح بين ساعات، أيام، أشهر أو حتى سنوات! نعم، كما سمعت، الوقت عامل مهم لاستيعاب ومعالجة الإبداع بشكل كامل والذي يعتبر أمراً طبيعياً، حتى لأعظم الفنانين الذين شهدهم العالم. أما إذا سبق أن عملت على مشروع آخر، من الجيد أن تتراجع أحياناً ولا تعمل على مشروع جديد لفترة من الوقت، فالكثير من الأفكار تظهر بعد فترة. يطلق على هذه المرحلة تسمية Archimedes أو مرحلة Newton، حيث تبرز الأفكار في أماكن وأوقات غير متوقعة، كالحمّام أو تحت الشجرة. من المهم جداً عدم التسرع في هذه المرحلة، وإعطاء نفسك الوقت الكافي قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

YES
YOU
CAN



CONNECTING

the dots

العملية الإبداعية ليست شيفرة سرية!

عندما نفكر في تعريف العملية الإبداعية، عادة ما يتبادر إلى ذهننا سلسلة من الخطوات الغامضة التي لا يفهمها سوى المبدعين الموهوبين، وكأنها نوع من الشيفرة السرية. من السائد القول، إن العملية الإبداعية تمنح فقط للمبدعين بالفطرة، غير أن هذه الفكرة ليست صحيحة. في الواقع، هي مجرد مسألة فهم لمراسل العملية الإبداعية والاستفادة منها إلى أقصى حد، لوصل الخيوط مع بعضها البعض!

إعداد: جوي غسطين

YOU ARE
LIMITED
EDITION



INSIGHT 3

مرحلة الإضاءة: التطوير والتنفيذ

حين تراودك الأفكار الإبداعية، تسمى هذه اللحظة بمرحلة البصيرة أو الإضاءة أو Eureka أو Epiphany. هذه الخطوة هي الأشهر والأكثر شيوعاً، إذ يختلط الأمر على البعض بكونها المرحلة الأولى، ما يجعل كثير يستنتجون أن الأشخاص موهوبون بطبيعتهم.

افتراض خاطئ آخر، هو أن لحظة Eureka هذه، غالباً ما تكون قوية. في الواقع، تأتي في بعض الأحيان على شكل شرارة، تختفي بلحظات. هذا الإلهام يظهر أو يتطور في أوقات غير متوقعة، مثلاً أثناء إعداد العشاء أو عند إجراء محادثة مع صديق... عند القيام بشيء لا يتطلب الكثير من قوة الدماغ، تمنحين عقلك الباطني الوقت ليثمر.

باختصار، وبغض النظر عن الطريقة التي تتقدم بها الفكرة الإبداعية من العقل الباطني إلى مقدمة الدماغ، فهي أسرع خطوة في عملية التطوير الإبداعي وإشارة إلى أنك مستعدة لخوض المرحلة الرابعة.

عوا

—
**trust
your
creativity.**



EVALUATION 4

مرحلة التقييم والمساءلة

وصلنا إلى المرحلة الجديدة! ليست كل الأفكار الإبداعية جيدة أو تستحق المتابعة. هذه هي مرحلة التعمق بالأفكار، إذ عليك أن تكوني صريحة مع ذاتك وتساألين نفسك ما إذا كانت هذه فكرة تستحق التطوير. اعتبريها بمثابة فرصة لوضع فكرتك على المحك النهائي. هل تصمد هذه الفكرة أمام النقد والأسئلة الصارخة؟ من هنا، عليك طرح مجموعة من الأسئلة على نفسك قبل متابعة أي مشروع، منها:

- هل تم القيام بشيء مماثل من قبل؟
 - كيف سأقدمها بطريقة لا تشبه سواها؟
 - هل سترضيني النتيجة النهائية؟
 - لماذا هذه الفكرة أو هذا المشروع مهم بالنسبة إلي؟
 - هل أتحدى نفسي؟
- بالإضافة إلى تشكيل نظرة مستقبلية نحو النتيجة، من المهم جمع تعليقات صادقة من بعض الأشخاص الموثوقين.

ELABORATION 5

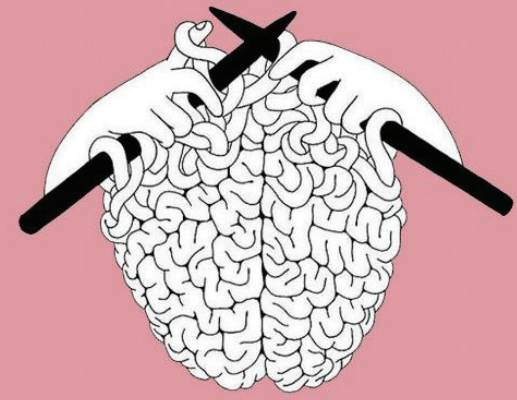
مرحلة التطوير: النشر والتسليم

بمجرد اجتياز فكرة المشروع اختبار التدقيق، يحين وقت المرحلة الأخيرة: التطوير والتفصيل. في هذه المرحلة، يتم العمل على الفكرة، إضافة إلى تطويرها وتوسيعها. قد تتطلب هذه المرحلة بالنسبة لكثير المدة عينها التي استغرقتها المراحل الأربعة السابقة، أو حتى أكثر من ذلك. يتم التركيز على أهمية العصف الذهني، أي Brainstorming والقيام بتجارب لمعرفة ما يصلح وما لا يصلح. كي لا تجدي نفسك محبطة خلال هذه المرحلة، ضعي في اعتبارك العديد من الأعمال التي "فشلت" بالنسبة للكثير من العظماء من مختلف المجالات والتي هي اليوم أعمال مهمة، حتى تصلي إلى مرحلة تقبل هذا العمل الإبداعي.

keep going
keep going
keep going
keep going
keep going
keep going
keep going
keep going

**The worst enemy
to creativity is
self-doubt.**

- Sylvia Plath



الإبداع، هو ربط الأشياء ببعضها. حين تسأل المبدعين كيف ابتكروا شيئاً ما، يشعرون بالذنب، لأنهم ببساطة لم يقوموا فعلاً في ابتكارها، بل رأوا شيئاً ما، بدا واضحاً لهم بعد فترة.

-Steve Jobs-

STOP!

TAKE A

DEEP BREATH

(yeah, you needed that.)

NOW, PROCEED.

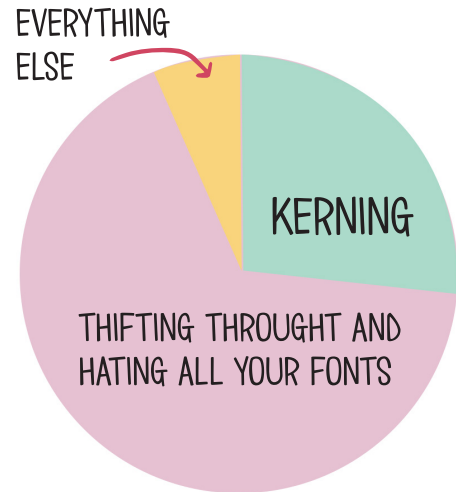
originally found
on ishellcology.com

REMINDER

عندما تشعرين بالإحباط، ذكري نفسك بأن العملية الإبداعية هي رحلة بطيئة وطويلة، تتطلب الكثير من التحضير والتغذية الفكرية.

NO RISK NO MAGIC

THE DESIGN PROCESS



كيف يترجم الإبداع؟

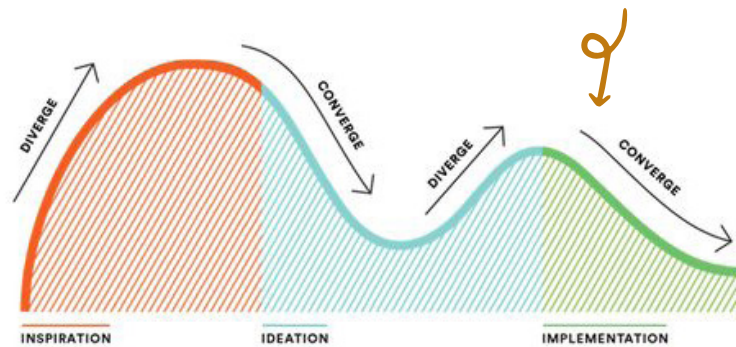
غالباً ما ينظر إلى الإبداع كونه أمراً ذاتياً، يختلف من شخص إلى آخر، ما يشكل نوعاً من الصعوبة، بسبب الاختلافات في طريقة تفكير الناس في العمليات الإبداعية. علمياً، يتم تعريفه بوضع كل من المكونات التالية: الأصالة، المتعة، القيم، العملية والخيال معاً، لإنتاج شيء جديد أو مفيد.

هناك نوعان من طرق التفكير

لا تأتي الأفكار الإبداعية بشكل عشوائي من العدم، بل تشمل أشكالاً مختلفة من التفكير المتقارب، أي Convergent والمتشعب، أي Divergent.

• Convergent: تقوم على دمج أجزاء متعددة، وأحياناً مختلفة جداً من المعلومات لتجدي شيئاً يربط فيما بينها.

• Divergent: ينطوي على توليد أفكار أو حلول مختلفة متعددة من نقطة انطلاق واحدة.



ما هي منافع الإبداع؟

• يساعد في التخفيف من التوتر: من خلال الانخراط في الممارسات الإبداعية، يمكن الدخول في حالة ذهنية تسمى التدفق، أي Flow أو The Zone التي يمكن أن تساعد في تقليل مستويات التوتر وتجعلك تشعرين بالهدوء.

• ينلّط: من خلال متابعة أمر تستمتعين به، يساعد الإبداع في منحك الطاقة، من خلال تركيز انتباهك على شيء تحبينه.

• يساعد على تحرير المشاعر: تستخدم بعض العلاجات الموسيقية، الرقص، الفنون، لمساعدة المرضى الذين يعانون من اضطرابات عاطفية مختلفة.

• يزيد من نسبة التعاطف والتسامح: متابعة الأنشطة الإبداعية تساعد على معرفة المزيد عن الأشخاص والثقافات الأخرى.

• يزيد من مرونة الدماغ: إنشاء الفنون يؤدي إلى تحفيز التواصل بين أجزاء مختلفة من الدماغ.

Make the Most of it!

خرافات يتم تداولها مرتبطة بالإبداع

1 في العملية الإبداعية تستخدمين الجانب الأيمن من الدماغ.

في حين أن لكل جهة تخصص، إلا أن الدماغ يستخدم جزئيه معاً، فالجانبان يقومان بالتواصل في العملية الإبداعية.

2 الأمراض العقلية تجعل الناس أكثر إبداعاً.

...Vincent Van Gogh, Sylvia Plath, Leo Tolstoy يمثلون نسبة ضئيلة من الأفراد المصابين بمرض عقلي ومبدعين في الوقت عينه. الأمراض العقلية لا تجعل الناس أكثر إبداعاً، والأشخاص المبدعون للغاية ليسوا بالضرورة مرضى عقلياً.

