



مهارت‌های تفکر نقادانه و خلاق

«ویژه‌ی دانش‌آموزان»

مؤلف:

ربابه نوری

نوری ربابه، ۱۳۳۵ -

مهارت‌های تفکر نقادانه و خلاق «ویژه‌ی دانش‌آموزان» / مؤلف: ربابه نوری؛ [به سفارش] معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی، دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره - تهران: طلوع دانش، ۱۳۸۳. ۴۰ ص.

ISBN: 964-8445-41-9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. اندیشه و تفکر. ۲. اندیشه و تفکر خلاق. ۳. نوجوانان - - روانشناسی. ۴. راهنمای آموزشی ۵. شاگردان - - خدمات بهداشتی روانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره. ب. عنوان.

۱۵۲/۳۲

۸۴ / ۹۸۳ / BF۴۴۱

۳۰۶۲۵-۳-۸۳م

کتابخانه ملی ایران.

انتشارات طلوع دانش

تهران - ضلع جنوبی میدان هفت تیر - ابتدای خیابان شهید مفتح - کوچه چار - پلاک ۱۱

E-mail: Talooedanesh2004@yahoo.com

تلفکس: ۸۸۳۳۴۸۹

■ عنوان کتاب: مهارت‌های تفکر نقادانه و خلاق «ویژه‌ی دانش‌آموزان»

■ مؤلف: ربابه نوری

■ دفتر برنامه‌ریزی فرهنگی و مشاوره

■ معاونت نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش

■ ناشر: طلوع دانش

■ نوبت چاپ: دوم / پاییز ۱۳۸۳

■ لیتوگرافی: موج

■ چاپ و صحافی: صاحب کوثر

■ شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

■ قیمت: ۳۰۰ تومان

■ شابک: ۹-۳۱-۸۳۳۵-۹۶۲

ISBN 964-8445-41-9

کلیه حقوق محفوظ است.

عنوان

- مهارت‌های تفکر
- مهارت تفکر نقادانه
- کاربرد مهارت تفکر نقادانه
- اصول تفکر نقادانه
- برگی راهنمای اصول تفکر نقادانه
- برگی موقعیت‌های تفکر نقادانه
- تفکر نقادانه چه چیزی نیست؟
- مهارت تفکر خلاق
- کاربرد مهارت تفکر خلاقانه
- برگی موقعیت‌های تفکر خلاق
- اصول تفکر خلاق
- موانع خلاقیت
- راه‌های افزایش خلاقیت

مهارت‌های تفکر

نگاهی به اخبار روزنامه‌ها ببیند، به اخبار صدا و سیما دقت کنید، به اطراف خود، دوستان و آشنایان بنگرید، می‌بینید که موضوعات و مسایل پیچیده و متفاوتی انسان‌ها را احاطه کرده است. اگر به چنین مشکلاتی دقت و توجه کافی نشود، می‌تواند صدمات زیادی به انسان‌ها بزند. به نظر می‌رسد جهان امروزه، دنیای پیچیده‌ای است با مشکلات پیچیده. در گذشته شهرها کوچک‌تر بود، افراد یک محل یا حتی یک شهر هم‌دیگر را به خوبی می‌شناختند، والدین وقت آزاد بیش‌تری داشتند که صرف مسایل خانوادگی خود می‌کردند، خانواده‌ها به صورت گسترده زندگی می‌کردند، یعنی یک پدربزرگ و مادربزرگ همراه فرزندان و نوه‌های خود در یک خانه می‌زیستند و چنان‌چه یکی از والدین نمی‌توانست به فرزندش رسیدگی کند، افراد بزرگ‌تر دیگری در کنار فرزندان او بودند تا به آن‌ها رسیدگی و توجه کنند. ولی، امروزه چنین نیست. شهرها به قدری بزرگ شده که حتی ممکن است افراد، همسایه‌ی دیوار به دیوار خود را هم نشناسند. مهاجرت‌ها به اندازه‌ای زیاد شده که افرادی از فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف با یک‌دیگر زندگی می‌کنند و والدین به اندازه‌ای درگیر مسایل و مشکلات هستند که در بعضی موارد به نظر می‌آید کودکان و نوجوانان در برابر مشکلات‌شان تنها مانده‌اند و باید به تنهایی برای مشکلات و زندگی‌شان تصمیم‌های صحیح و سالمی بگیرند.

این در حالی است که ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن اطلاعات نقش مهم و اساسی دارند و از هر طرف اخبار و اطلاعات متفاوتی به ما می‌رسد. مسلم است که بعضی از این اخبار و اطلاعات سالم و صحیح و بعضی دیگر نادرست، غلط و ناسالم هستند. به همین دلیل بشر در این زمان بیش‌تر از هر زمان دیگری نیاز به تفکر دارد تا بتواند این اطلاعات را بررسی و براساس اطلاعات سالم عمل نماید. از طرف دیگر، در برابر مشکلات پیچیده جهان

امروز نیاز است انسان‌ها با توسل به نیروی تفکر خود راه‌حل‌های مناسبی برای رفع این مشکلات بیابند. نه تنها مشکلات عصر حاضر پیچیده شده، بلکه پیوسته مشکلات جدیدی سر راه افراد قرار می‌گیرد که افراد باید بتوانند راه‌حل‌های جدید و تازه‌ای برای مشکلات تازه پیدا کنند. به همین دلیل، جوانان و نوجوانان، امروز، بیش‌تر از هر زمان دیگری نیاز به توانایی‌هایی دارند که بتوانند بدان وسیله اطلاعات سالم را از ناسالم تشخیص داده، برای مشکلات پیچیده راه‌حل‌های مناسب بیابند. به نظر شما چه چیزی می‌تواند به کودکان، نوجوانان و جوانان کمک کند تا آن‌ها بتوانند از سلامت جسم و روان خود در این شرایط محافظت نمایند و دچار انحرافات و آسیب‌ها نشوند؟

قدرت تفکر و نیروی منطقی، ارزیابی و استدلال انسان، مهم‌ترین توانایی و سلاح او در برابر مشکلات و مسایل است. طبیعت، به هر موجودی سلاح و توانایی داده که بتواند با آن به بقای خود ادامه دهد. در این میان تنها وسیله‌ی دفاع و سازگاری انسان، نیروی تفکر اوست که در هیچ موجود دیگری دیده نمی‌شود.

امروزه، مهارت‌های تفکر، لازمه‌ی زندگی در جهانی است که همیشه در حال تغییر و تحول است. منظور از مهارت‌های تفکر، مجموعه مهارت‌هایی است که بر فرآیندهای ذهنی فرد تسلط دارند. در گذشته این گونه تصور می‌شد که مهارت‌های تفکر فقط یک استعداد خاص است که بعضی از افراد دارای این استعداد و عده‌ای فاقد این استعداد می‌باشند. استعدادی که ژنتیک و خدادادی است. امروزه کاملاً این نظریه رد شده است و عقیده بر آن است که این مهارت‌ها قابل آموزش و یادگیری هستند و ضرورت دارد فرصت‌هایی فراهم شود تا افراد بتوانند از سنین پایین این مهارت‌ها را آموخته و در اثر تمرین و ممارست بر آن‌ها مسلط و ماهر شوند. بنابراین، آن چه که می‌تواند کمک کند تا یک انسان متفکرتر، منطقی‌تر و با استدلال قوی‌تری در زندگی خود عمل کند، چیزی جز تلاش، کوشش، تمرین و فعالیت نیست. همه‌ی شما

دارای این توانمندی هستید، ولی بعضی تمرین بیش‌تری کرده و مسلط‌تراند و عده‌ای تمرین کم‌تری کرده‌اند. بهتر است در این زمینه فعالیت بیش‌تری انجام دهند. این تصور که استعداد ندارید یا توان تفکر صحیح ندارید، چیزی جز یک اشتباه نیست.

در این کتاب به دو مهارت مهم تفکر، یعنی مهارت تفکر نقادانه و تفکر خلاق پرداخته می‌شود.

مهارت تفکر نقادانه

تفکر نقادانه، تفکر منطقی است در مورد تصمیمی که قرار است گرفته شود یا کاری که قرار است انجام گیرد. مهارت تفکر نقادانه را این گونه مطرح کرده‌اند: تفکر نقادانه، تفکری است که در جست و جوی شواهد، دلایل و مدارک برای یک قضاوت و نتیجه‌گیری است و یا برای دستیابی به چنین قضاوت و نتیجه‌گیری خواستار دلیل، شواهد و مدارکی است. در تعریف دیگری مهارت تفکر نقادانه را به این صورت مطرح کرده‌اند: فرآیندی که به بررسی صحت، دقت و ارزش اطلاعات و دانسته‌ها می‌پردازد.

گاهی اوقات ممکن است افراد به اشتباه تصور کنند که منظور از نقد و نقاد بودن یعنی انتقاد کردن، عیب‌جویی کردن، ایراد گرفتن و... . حقیقت آن است که نقد و نقاد بودن یعنی ارزیابی کردن، بررسی کردن، سنجیدن و مطالعه کردن. یعنی این که هر حرف و صحبتی را بدون فکر قبول نکنیم، بلکه آن گفته را ارزیابی و بررسی کنیم که آیا درست است یا نه؟ نقاد بودن فقط در مورد دیگران نیست، بلکه شامل رفتارها و گفتارهای خودمان هم می‌شود. مثلاً هنگام یک تصمیم‌گیری می‌توان از خود پرسید: چرا این قدر برایم مهم است که این کار را بکنم؟ یا در مورد گفته‌های خود می‌توان خود را نقد کرد که چرا این همه اصرار دارم که این حرف را به فلانی بگویم؟ اگر بگویم چه می‌شود؟ اگر نگویم چه می‌شود؟ نکته‌ی مهم و اساسی آن است که قدرت تفکر نقادانه به ما امکان می‌دهد قبل از آن که کاری را شروع کنیم، تصمیمی بگیریم، حرفی بزنیم؛ بتوانیم نتیجه‌ی کار خودمان را پیش‌بینی کنیم و اگر نتیجه‌ی این کار منفی است، از انجام آن کار یا بیان آن گفته منصرف شویم.

در واقع، این مهارت از فرد می‌خواهد که در مورد زندگی خود و دیگران به صورت نقادانه فکر کند، حتی در مورد تفکر خود، و براساس آن چه در تفکر نقادانه به آن رسیده، عمل کند. آن چه در مورد مهارت تفکر نقادانه می‌توان

گفت آن است که نقاد بودن به اندازه‌ی تفکر ارزشمند است. لازم‌هی تفکر نقادانه آن است که فرد به جست و جوی، ارزیابی، تجزیه و تحلیل اطلاعات بپردازد و هر مطلبی را به این دلیل که فرد خاص یا مشهوری بیان می‌کند، نپذیرد. برای قبول کردن مطلبی در پی شواهد، دلایل و مدرک واقعی باشد. نکته‌ی مهم و اساسی در تفکر نقادانه آن است که فرد باید بتواند واقعیت‌ها را از فکر، حدسیات و ذهنیات جدا کند. مهارت تفکر نقادانه فقط یک بحث فلسفی و منطقی نیست، بلکه کاملاً با زندگی روزمره‌ی معمولی ارتباط دارد و نکته‌ی مهم‌تر آن که ضعف در این مهارت می‌تواند افراد را به بیماری‌های مختلف جسمانی، روانی و آسیب‌های روانی، اجتماعی دچار کند. برای آن که با اهمیت تفکر نقادانه در زندگی روزمره آشنا شوید و رابطه‌ی آن را با بیماری‌ها و آسیب‌های روانی، اجتماعی بهتر بدانید، به مثال‌هایی که در این جا آورده می‌شود، دقت کنید.

♦ خانم سیادتی، استاد دانشگاه، هنگام رفتن به محل کار، ماشینی را می‌بیند که راننده‌اش لباس‌های خارجی خود را برای فروش عرضه کرده است. فروشنده اظهار می‌دارد که از بندرعباس برای یکی از دوستان خود که مغازه‌ی لباس‌فروشی دارد، محموله‌ای از بهترین لباس‌های خارجی آورده، ولی در حال حاضر نتوانسته دوست خود را بیابد و چون باید سریعاً به بندر مراجعه کند، حاضر است تمام اجناس خود را به یک سوم قیمت بفروشد. او چند لباس از بهترین لباس‌های خارجی را به خانم سیادتی نشان می‌دهد. همین امر باعث می‌شود خانم سیادتی به جای رفتن به محل کار، به بانک خود برود و فوری مبلغ مورد نظر را تهیه کرده و به فروشنده دهد. هنگامی که خانم سیادتی در منزل لباس‌ها را بررسی می‌کند، متوجه می‌شود به غیر از چند لباسی که فروشنده به او نشان داده بود، بقیه‌ی لباس‌ها نه تنها از بدترین

کیفیت برخوردارند، بلکه کهنه و دست دوم نیز می‌باشند.

به نظر شما چه عاملی سبب می‌شود تا فردی با تحصیلات بسیار بالا به این سادگی فریب خورد؟

♦ زهره عاشق پسری شده و مایل است با او ازدواج کند، ولی هر دو خانواده مخالف‌اند. یکی از دوستان زهره به او پیشنهاد می‌کند که برای تحت فشار قرار دادن خانواده‌ها از خانه فرار کند. او و دوست‌اش از خانه فرار می‌کنند، ولی به محض این که این اقدام را انجام می‌دهند، نمی‌دانند به کجا پناه برند. در نهایت زنی که سوء سابقه داشت و تحت تعقیب نیروهای انتظامی بود، آن‌ها را پناه می‌دهد و هنگامی که نیروی انتظامی او را دستگیر می‌کند، زهره و دوست‌اش نیز همراه او دستگیر شده و برای آن‌ها نیز پرونده‌ی قضایی تشکیل می‌شود. خانواده‌ها به زحمت توانستند مقامات قضایی را قانع کنند که این دو دختر بی‌گناه‌اند. پس از این ماجرا پدر زهره حاضر نبود او را به منزل راه دهد.

به نظر شما چه عاملی سبب می‌شود تا دختری به راحتی و طی مدت کوتاهی دچار چنین مشکلاتی شود؟

♦ دوست سعید به او قرص ایکس (شادی یا اکستازی) تعارف می‌کند و می‌گوید: این قرص در کشورهای غربی طرف‌دار زیادی دارد، چون می‌تواند انسان را به راحتی شاد کند. هنگامی که سعید از عوارض اعتیادآور آن می‌پرسد، دوست‌اش به او اطمینان کامل می‌دهد که اصلاً چنین عوارضی ندارد. سعید قرص را مصرف می‌کند، ولی با مصرف آن چنان حالش بد می‌شود که مجبور می‌شوند او را به بیمارستان برسانند.

♦ محمد به تازگی برای کار از روستا به شهر آمده، ولی هنوز کاری پیدا نکرده است. او در مدت بی‌کاری خود در خیابان با دو جوان دیگری که

مانند او برای کارگری به شهر آمده‌اند، آشنا می‌شود. روزی یکی از آنان، در حالی که به مغازه‌ی نانوايي اشاره می‌کند، به بقیه پیشنهاد می‌دهد که شبانه به این مغازه که صاحب آن پیرمردی است، حمله کنند و درآمد مغازه را بدزدند. آنان شب همین کار را انجام می‌دهند، ولی با مقاومت پیرمرد روبه‌رو می‌شوند و به اجبار او را می‌کشند. سپس درآمد مغازه را که مبلغ بسیار ناچیزی بود (برخلاف تصور آنان) بین خود تقسیم می‌کنند و متواری می‌شوند. روز بعد محمد و هم‌دستان او دستگیر و به اتهام قتل و سرقت روانه‌ی زندان می‌شوند.

به نظر شما چه عاملی سبب می‌شود که در طی مدت کوتاهی چند جوان کارگر به سادگی تبدیل به سارق و قاتل شوند؟

فعالیت اول- به گروه‌های چهار یا پنج نفری تقسیم شوید و با یک‌دیگر بحث کنید. سپس دو مورد از جوانان و نوجوانانی که در اثر ضعف و ناتوانی در تفکر نقادانه مشکل پیدا کرده‌اند، اشاره کنید.

فعالیت دوم- در گروه‌های چهار یا پنج نفری و با استفاده از بحث و هم‌فکری، حوادث روزنامه‌ها، مجله‌ها و اخبار صدا و سیما را بررسی کنید و چهار مشکل که در اثر ضعف در تفکر نقادانه ایجاد می‌شود را بنویسید.

کاربرد مهارت تفکر نقادانه

۱- مهارت تفکر نقادانه این قدرت را به شما می‌دهد که بتوانید از میان اطلاعات و پیشنهادهای فراوانی که به شما می‌شود، پیشنهادهای سالم را از پیشنهادهای ناسالم تشخیص بدهید.

۲- مهارت تفکر نقادانه به شما کمک می‌کند تا اطلاعات اساسی برای یک تصمیم‌گیری صحیح را جمع‌آوری کنید.

۳- مهارت تفکر نقادانه به شما کمک می‌کند تا واقعیت‌ها را بیابید و خود را محدود به حدس و گمان نکنید.

۴- مهارت تفکر نقادانه به شما قدرت می‌دهد تا اعمال و رفتارهای تان را پیش‌بینی کنید. یعنی شما با به کار بردن این توانایی، قبل از آن که عملی را انجام دهید، می‌توانید در مورد آن و پیامدهای رفتاری آن فکر کنید. از آن جایی که در این زمینه فکر کرده‌اید، کمتر احتمال دارد که اشتباه کنید و دچار مشکل شوید.

۵- مهارت تفکر نقادانه از آسیب‌های روانی، اجتماعی، مانند بزهکاری، بی‌بند و باری، اعتیاد، فرار از منزل، فرار از مدرسه، خشونت، بی‌توجهی به قوانین و مقررات، مشکلات قضایی و... پیشگیری می‌کند.

با توجه به مطالب ارائه شده، مشاهده می‌کنید که تاچه حد این مهارت ضروری است. در شرایطی که جوانان و نوجوانان در معرض کانال‌های مختلف اطلاعات و تبلیغات هستند، نیاز به ابزاری دارند که بدان وسیله درستی و نادرستی این اطلاعات را ارزیابی نمایند. به همین دلیل مهارت تفکر نقادانه به عنوان یک مهارت اساسی و ضروری به شما، دانش‌آموزان، آموزش داده می‌شود.

اصول تفکر نقادانه

برای انجام تفکر نقادانه بهتر است از اصول و مراحل زیر استفاده شود:

۱- به آن چه گفته می‌شود یا آن چه که از شما درخواست می‌شود، خوب توجه کنید. به پیشنهادها و درخواست‌هایی که به شما می‌شود، دقت کنید. هم چنین به اطلاعاتی که به شما داده می‌شود، بیندیشید. براساس آن چه به شما پیشنهاد یا گفته می‌شود، فوری عمل نکنید، بلکه به خود فرصت دهید تا در مورد آن خوب بیندیشید. افرادی که با عجله کار می‌کنند، معمولاً دچار پشیمانی می‌شوند. به همین علت گفته‌اند که عجله کار شیطان است. جز موارد اورژانس که پای مرگ و زندگی در میان است، در سایر موارد احتیاجی نیست که سریع و فوری عمل کنید، بلکه به خود فرصت فکر کردن بدهید. مطمئن باشید در صورت فکر کردن و نقاد بودن، کمتر اشتباه خواهید کرد. بنابراین، مراقب پیشنهادها، صحبت‌ها، گفته‌ها و اطلاعات باشید و بکوشید در مورد هر چیزی خوب بیندیشید و نقادانه عمل کنید.

۲- در مورد آن چه که برای شما مشخص نیست، بپرسید. چنان چه در مورد پیشنهادی که به شما شده یا تصمیمی که می‌خواهید بگیرید، ابهامی وجود داشته باشد، حتماً سؤال کنید و به جست و جوی اطلاعات بپردازید. هیچ گاه در زمانی که اطلاعات کافی ندارید یا دچار ابهام هستید، تصمیم نگیرید و اقدام نکنید.

۳- افکار، عقاید، احتمالات، اهداف، مفروضات، حقایق، تفاسیر و فرضیه‌های دیگران را نیز در نظر بگیرید. بکوشید از زاویه دیگری نیز به موضوع نگاه کنید. به حقایق پنهان توجه زیادی داشته باشید. سعی کنید به یک فکر یا ایده چسبندگی پیدا نکنید. اصرار به فکر و

عقیده‌ی خاصی نداشته باشید. ذهن‌تان را باز بگذارید و به خود اجازه دهید که موضوع را از زاویه‌ی دیگری هم نگاه کنید. مثلاً در مورد خانم سیادتی، او به جای پذیرش کامل ادعای فروشنده، می‌توانست به جنبه‌های دیگری هم فکر کند: شاید این اجناس تقلبی باشد، شاید این اجناس دزدی باشد، شاید این اجناس... .

۴- ارزیابی کنید. افکار، عقاید، احتمالات و اهداف دیگر را ارزیابی کنید. از خود بپرسید: چرا این پیشنهاد را به من می‌دهد. دلیل این رفتار یا این اقدام یا... چه چیزی می‌تواند باشد. مثلاً خانم سیادتی می‌توانست از خود بپرسد: چرا اجناس را به یک سوم قیمت می‌فروشد، چرا آن‌ها را به یک مغازه‌دار نمی‌فروشد، چرا این همه اصرار دارد که آن‌ها را بخرم... و در مورد این سؤال‌ها بیندیشد.

۵- در جست و جوی دلایل، مدارک و شواهدی باشید که تأییدکننده یا تکذیب‌کننده‌ی افکار، عقاید، احتمالات و... باشند. نقاد بودن یعنی جست و جوگر بودن. جست و جوی اطلاعاتی که حرف طرف مقابل را تأیید می‌کند و جست و جوی اطلاعاتی که با حرف طرف مقابل در تضاد است و بررسی این تأییدها و تضادها.

۶- سعی کنید انعطاف‌پذیر باشید. چسبندگی به یک فکر، عقیده یا نظر خاص نداشته باشید، بلکه به آن چه که در اثر تفکر، بررسی و جست و جو یافته‌اید، اهمیت و اولویت بدهید. بعضی اوقات، به یک فکر یا عقیده‌ی خاص تمایل بیش‌تری داریم و مایل‌ایم که همان فکر یا عقیده درست باشد و بر همان اساس تصمیم بگیریم. به این حالت، خشکی ذهن گفته می‌شود، یعنی ذهن نمی‌تواند به موضوعات مختلف توجه کند و فقط به یک جنبه از مسأله توجه می‌کند و بس. خشکی ذهن یا انعطاف ناپذیر بودن ذهن کاملاً

مخالف تفکر نقادانه است. زیرا، همان طور که گفته شد، در تفکر نقادانه سعی می‌کنیم به نظرات، افکار و عقاید مختلف فکر و آن‌ها را بررسی کنیم. سعی کنید نظرات، افکار، عقاید و احتمالات خاص را در ذهن داشته باشید. در مثال خانم سیادتی، عجله‌ی او باعث شد تا نتواند غیر از همان چیزی که فروشنده گفت، به موضوع دیگری فکر کند و به همین علت به راحتی فریب خورد و ضررمالی کرد.

۷- از تفکر اگر... آن گاه... استفاده کنید. برای آن که بهتر بتوانید فکر خود را از روش اگر... آن گاه... استفاده کنید. این روش به شما کمک می‌کند قبل از آن که کاری انجام دهید، بتوانید نتیجه‌ی کار خود را پیش‌بینی کنید. در مثال‌هایی که قبلاً مطرح شده، اگر زهره با روش اگر... آن گاه... بررسی می‌کرد که اگر از خانه فرار کند آن گاه شب در کجا می‌ماند یا به خانه‌ی چه کسی می‌رفت یا به چه سرنوشتی دچار می‌شد، آیا اقدام به فرار می‌کرد؟ یا محمد چنان چه از تفکر اگر... آن گاه... استفاده کرده بود و بررسی‌های زیر را انجام می‌داد، آیا اقدام به سرقت می‌کرد که به دنبال آن مجبور به قتل هم شود؟ محمد می‌توانست به روش زیر به صورت نقادانه‌ای عمل کند: اگر مغازه‌دار مقاومت کند، آن وقت چه باید کرد؟ اگر موفق شدیم، آن وقت تحت تعقیب قرار نمی‌گیریم؟ اگر دزدی کنیم، آن وقت ابرویم در معرض خطر قرار نمی‌گیرد؟ اگر دستگیر شوم، آن وقت چه کسی باید مخارج خانواده‌ام را تأمین کند؟

۸- براساس نتیجه‌ی تفکر، جست‌وجو، بررسی و شواهد و مدارکی که در واقعیت یافته‌اید، تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید. پس از آن که از تفکر نقاد استفاده کردید و به نتیجه رسیدید، تردید نکنید و بر اساس تفکر خود عمل کنید و تصمیم خود را بگیرید. بدانید که با تفکر، انسان یا اشتباه نمی‌کند یا کم‌تر اشتباه می‌کند.

فعالیت سوم- به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید و یکی از موقعیت‌های برگزیده موقعیت‌های تفکر نقادانه را انتخاب کرده و سعی کنید در رابطه با این موقعیت، اصول تفکر نقادانه را ایفای نقش نموده و سپس میزان تسلط فرد در به کارگیری این اصول را نشان دهید و در این رابطه بحث کنید.

برگه‌ی راهنمای اصول تفکر نقادانه

برای انجام تفکر نقادانه بهتر است از اصول و مراحل زیر استفاده شود:

۱- به آن چه گفته می‌شود یا آن چه که از شما درخواست می‌شود، خوب توجه کنید.

۲- در مورد آن چه برای شما مشخص نیست، بپرسید.

۳- افکار، عقاید، احتمالات، اهداف، مفروضات، حقایق، تفاسیر و فرضیه‌های دیگری را نیز در نظر بگیرید. سعی کنید از زاویه‌ی دیگری نیز به موضوع بنگرید. به حقایق پنهان توجه زیادی داشته باشید.

۴- ارزیابی کنید. افکار، عقاید، احتمالات، اهداف و... دیگر را ارزیابی کنید. از خود بپرسید: چرا این پیشنهاد را به من می‌دهد. دلیل این رفتار یا این اقدام یا... چه چیزی می‌تواند باشد.

۵- در جست و جوی دلایل، مدارک و شواهدی باشید که تأییدکننده یا تکذیب‌کننده‌ی افکار، عقاید، احتمالات و... باشد.

۶- از روش اگر... آن گاه... استفاده کنید.

۷- سعی کنید انعطاف‌پذیر باشید. تأکید و چسبندگی به یک فکر، عقیده، یا احتمال خاص نداشته باشید، بلکه به آن چه که در اثر تفکر، بررسی و جست و جو یافته‌اید، تأکید کنید.

۸- براساس نتیجه‌ی تفکر، جست و جو، بررسی و شواهد و مدارکی که در واقعیت یافته‌اید، تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید.

برگه‌ی موقعیت‌های تفکر نقادانه

هر یک از گروه‌ها یکی از موقعیت‌های زیر را انتخاب و آن را ایفای نقش کنید. سپس در مورد نحوه‌ی رعایت اصول تفکر نقادانه بحث نمایید. در طی ایفای نقش اصولی که رعایت شد و مواردی که رعایت نشد را نشان دهید.

◆ دوست سینا به او توصیه می‌کند به جای رفتن به مدرسه به پارک و سینما بروند.

◆ دوستان ناهید به او توصیه می‌کنند برای فرار از احساس تنهایی، دوست پسر بگیرد.

◆ دوستان ناصر به او توصیه می‌کنند برای سر حال شدن از الکل استفاده کند.

◆ دوست بهرام به او توصیه و اصرار می‌کند که برای رهایی از بدرقتاری‌های پدرش از خانه فرار کند.

◆ دوستان شاهین می‌گویند: جوانان غربی پیوسته از مواد مخدر استفاده می‌کنند. همان طور که برای آن‌ها مشکلی پیش نمی‌آید، برای ما هم مشکلی ایجاد نمی‌شود. پس می‌توان از مواد مخدر استفاده کرد.

◆ فروشندگانی اجناس خود را حراج کرده و می‌گویند که حاضر است اجناس خود را به یک پنجم قیمت بفروشد.

◆ پسری در خیابان همیشه جلوی زهره را می‌گیرد و به او اظهار محبت و علاقه می‌کند و از او می‌خواهد که در جای خلوتی او را ببیند و حتی آدرس منزلش را هم داده است.

◆ فرد ناشناسی خود را دوست یکی از همسایگان معرفی کرده و به حمید

اصرار می‌کند که به جای او بسته‌ای را به محلّه‌ی دیگری برساند و اصرار دارد که در بسته هم باز نشود. او به حمید می‌گوید: این بسته حاوی یک کتاب است.

♦ فردی به خواستگاری مریم آمده است، به شدّت عجله دارد و مایل است که در طی همین ماه مراسم عقد انجام شود. او دلیلی برای این همه عجله‌ی خود ذکر نمی‌کند.

تفکر نقادانه چه چیزی نیست؟

تفکر نقادانه، بی‌احترامی و بی‌توجهی به بزرگسالان نیست.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید، لازمه‌ی تفکر نقادانه آن است که فرد پرسد، اطلاعات جمع‌آوری کند، به ارزیابی، تفکر و مطالعه بپردازد. در این رابطه می‌توانید از مشورت و راهنمایی بزرگسالان استفاده کنید. والدین، دبیران و مسؤولان به دلیل سنّ بیش‌تر ممکن است تجارب ارزنده‌ای در این مورد داشته باشند. در هر حال استفاده از تجربه‌های دیگران باعث می‌شود شما دوباره همان اتفاقات و گاهی اشتباهات را تکرار نکنید.

گاهی اوقات ممکن است روش شما با خواسته‌ها و انتظارات والدین، دبیران و سایرین هماهنگ نباشد. ممکن است والدین از شما بخواهند کاری انجام دهید. اما شما با استفاده از تفکر نقادانه به این نتیجه رسیده‌اید که خواسته‌ی آن‌ها به نفع شما نیست. در این موارد به جای درگیر شدن با والدین، دبیران، مسؤولان و... بهتر است دید خود را نسبت به موضوع بیان کنید. گاهی انسان‌ها یک موضوع را از زاویه‌های مختلفی نگاه می‌کنند. در این موارد گفته می‌شود سوء تفاهم یا اختلاف دیدگاه یا سلیقه وجود دارد. بهترین کاری که در این موارد می‌توان انجام داد، آن است که:

- ◆ از عصبانیت و پرخاش بپرهیزید.
- ◆ نجنگید. شما در میدان مبارزه‌ای قرار ندارید.
- ◆ با لحن مناسب و محترمانه با طرف مقابل‌تان صحبت کنید.
- ◆ نظر خود را بیان کنید. می‌توانید نتیجه‌ی تفکر نقادانه‌ی خود را با آن‌ها در میان بگذارید.
- ◆ به طرف مقابل‌تان هم اجازه‌ی صحبت بدهید و دیدگاه او را هم در نظر بگیرید.

♦ در صورتی که دیدگاه‌تان هم چنان متفاوت بود، سعی کنید راه‌حل^۳ سومی را جست و جو کنید. در این زمینه مهارت تفکر خلاق به شما کمک زیادی می‌کند.

♦ در صورتی که مشکل هم چنان باقی بود، از مهارت حل^۳ مسأله استفاده کنید.

تفکر نقادانه، بدبینی و بی‌اعتمادی به دیگران نیست.

گاهی اوقات به اشتباه ممکن است این تصور پیش آید که تفکر نقادانه به معنی بدبینی یا منفی‌بافی یا عدم اعتماد به دیگران است. این تصور کاملاً اشتباه است. در تفکر نقادانه فرد به دنبال واقعیت و اطلاعات واقعی است، نه منفی‌بافی. در تفکر نقادانه، ما می‌خواهیم بدانیم آن چه که به ما گفته می‌شود صحیح است یا نه، برای ما مفید است یا نه. انسان‌ها متفاوت‌اند. ممکن است چیزی برای فردی بسیار مناسب و برای دیگری کاملاً نامناسب باشد. ممکن است دیگران اطلاعات ناکافی داشته باشند، مانند دوستان سعید که اطلاعات اشتباهی در مورد قرص ایکس به او دادند. او با این که اطلاعات بیش‌تری داشت، ولی به توصیه‌ی آن‌ها عمل نمود. در این جا، سعید به خاطر خوش‌بینی و اعتماد بی‌دلیل به صحبت‌های دوستان این کار را انجام داد. مهم آن است که هر نوع خوش‌بینی نیز صحیح نیست. دست کم گرفتن خطرها و بی‌توجهی به هشدارها هم مانند منفی‌بافی و بدبینی اشتباه است. درست آن است که به دنبال واقعیت‌ها باشیم، نه خوش‌بینی بی‌دلیل و نه بدبینی بی‌دلیل.

نکته بسیار مهم آن است که فرد برای محافظت از خود در مقابل آسیب‌های روانی، اجتماعی و در مواجهه با فرهنگ‌ها، انسان‌ها، باورها و عقاید سالم و ناسالم حق دارد که از نیروی تفکر خود استفاده نماید. منطقی آن است که ابتدا موقعیت‌های زندگی، به خصوص موقعیت‌هایی که امکان خطر دارند، خوب سنجیده و ارزیابی و سپس اقدام و تصمیم‌گیری شود و این به معنی

بی‌اعتمادی، منفی‌بافی و بدبینی نیست، بلکه فقط جست‌وجوی واقعیت‌هاست.

فعالیت چهارم - به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شده و با استفاده از بحث گروهی مشخص کنید با چه موانع و مشکلاتی در تفکر نقادانه روبه‌رو هستید. سپس در مورد نحوه‌ی برطرف کردن این مشکلات بحث نمایید و راه‌حل ارائه دهید.

مهارت تفکر خلاق

همان طور که قبلاً گفته شد، جهان امروز بسیار پیچیده شده است و روز به روز این پیچیدگی بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. به همین دلیل ممکن است روزانه با موضوعات و مشکلات جدیدی روبه‌رو شویم که قبلاً حتی فکر آن را هم نمی‌کردیم. در این جا سوآلی پیش می‌آید که انسان در مقابل این شرایط و مشکلات جدید و متنوعی که با آن‌ها آشنایی ندارد، چه می‌تواند بکند؟ آیا باید تسلیم شود؟ یا باید متوسل به همان راه‌حل‌های قدیمی شود؟ واقعیت آن است که نه لازم است انسان تسلیم شود و نه آن که متوسل به راه‌حل‌های قدیمی شود، چون انسان دارای تفکر خلاق است و این نوع تفکر به انسان کمک می‌کند تا در برابر شرایطی که با آن آشنایی ندارد و شرایطی که کاملاً جدید است بتواند راه‌حل‌های مناسب زندگی خود را بیابد. در واقع، تفکر خلاق یکی دیگر از مهارت‌های تفکر است. منظور از تفکر خلاق، توانایی تولید و خلق افکار، راه‌حل‌ها و اهداف است. به عبارت دیگر، مهارت خلاقیت، توانایی تصوّر و تولید چیزی جدید است. البته منظور آن نیست که از هیچ، چیزی ساخته شود، چون فقط خداوند است که می‌تواند خالق مطلق باشد، بلکه منظور توانایی تولید افکار جدید از طریق ترکیب، تغییر و کاربرد افکار و ایده‌های موجود است.

در واقع هدف اصلی در مهارت تفکر خلاق آن است که برای مشکل و موقعیت مورد نظر راه‌حل‌های متعدد و فراوانی به دست آید. زیرا هنگامی که راه‌حل‌ها زیاد باشند، فرد می‌تواند بین آن‌ها انتخاب کند و اگر یک راه‌حل مؤثر و مفید نبود، به سراغ راه‌حل بعدی برود و اگر آن هم مفید نبود، به سراغ راه‌حل دیگر. در حالی که اگر فرد فقط دو یا سه راه‌حل داشته باشد و اگر آن‌ها مفید و مؤثر نباشند، فرد به سرعت به بن بست و درماندگی می‌رسد و تحت این شرایط احتمال آن که اقدام نامناسبی انجام دهد و تصمیم نامناسبی بگیرد، زیاد است. علاوه بر این، مهارت تفکر خلاق به شما کمک می‌کند تا بتوانید برای

زندگی خود هدف‌های متفاوت و مختلفی داشته باشید. به این ترتیب، فرد بدون این که دنباله‌ی روی دیگران و مقلد باشد، می‌تواند برای زندگی خود برنامه‌های سالم و متفاوتی داشته باشد و از زندگی خود لذت ببرد.

نکته‌ی اساسی و مهم آن است که هر فردی می‌تواند خلاق باشد. باز برخلاف تصور رایج، همه‌ی انسان‌ها دارای خلاقیت هستند. نمونه‌ی آن کودکان می‌باشند که خلاقیت بسیار بالایی از خود نشان می‌دهند. ولی از آن جایی که این استعداد پرورش نمی‌یابد، معمولاً رشد زیادی نمی‌کند. به همین دلیل ضروری است در مدارس فرصتی ایجاد شود تا این توانایی و استعداد رشد و پرورش بیش‌تری بیابد.

ضرورت و اهمیت تفکر خلاقانه را در مثال‌های زیر بهتر متوجه می‌شوید:

◆ بهزاد تنها هدفی که برای خود دارد، آن است که در دانشگاه و در رشته‌ی خاصی قبول شود و جز این هیچ برنامه‌ی دیگری ندارد.

◆ لیلا برنامه‌ی زندگی‌اش آن است که یا با فرهاد ازدواج کند یا در کنکور قبول شود. حالا که نتوانسته در کنکور قبول شود، به شدت بر ازدواج با فرهاد اصرار دارد و هیچ برنامه‌ی دیگری را قبول نمی‌کند.

◆ سهیل تنها هدف‌اش آن است که از کشور خارج شود و چون سرباز است، در این زمینه با مشکل روبه‌رو شده، به همین دلیل نه به سربازی می‌رود و نه کار دیگری را آغاز می‌کند.

◆ بهنام مایل است با شیرین ازدواج کند و می‌گوید: یا شیرین یا هیچ کس دیگر. از زمانی هم که با درخواست ازدواج او با شیرین مخالفت شده، دیگر به هیچ کس دیگری فکر نمی‌کند. او از این موضوع به شدت افسرده شده و برای رهایی از این احساسات، بنا به توصیه‌ی دوستان به مصرف مواد پرداخته است.

♦ میلاد تنها راه رهایی از خانواده‌ی آشفته و والدین خشن خود را قبولی در دانشگاه می‌دانست. هنگامی که در کنکور رتبه‌ی قبولی نیاورد، به شدت نا امید و درمانده شد. او معتقد است که دیگر هیچ کاری نمی‌تواند بکند.

♦ شیدا با نامادری خود مشکل دارد و تنها راه رهایی خود را فرار از خانه می‌داند.

♦ لیدا دانشجوی است، اخیراً مشروط شده و مشکلات آموزشی متعددی پیدا کرده است. او از وضعیّت خود به شدت ناراحت است و احساس می‌کند که به بن‌بست رسیده و هیچ چاره‌ی دیگری در زندگی ندارد.

همان طور که در این مثال‌ها می‌بینید، این افراد تنها یک یا دو برنامه برای زندگی خود دارند و زمانی که نمی‌توانند به هدف خود دست یابند دچار افسردگی، ناامیدی، درماندگی، بی‌برنامگی، اعتیاد و... می‌شوند.

آن چه که در کلیه‌ی مثال‌ها به شدت خود را نشان می‌دهد، نوع تفکر خاصی است که به جمود فکری، انعطاف‌ناپذیری ذهنی، تحجر فکر و یا دیدگاه تونلی معروف است. در این حالت، فرد در رابطه با مسایل و مشکلات موجود فقط به یک یا دو راه‌حل می‌اندیشد و قادر نیست که به تولید و خلق راه‌حل‌های مختلف بپردازد. هنگامی که فرد یک یا دو راه‌حل داشته باشد، اگر این یک یا دو راه‌حل به نتیجه نرسند، فرد به بن‌بست رسیده و دچار استیصال، درماندگی و ناامیدی می‌شود. ناامیدی، درماندگی و افسردگی نیز به نوبه‌ی خود و به راحتی می‌توانند به بزهکاری، اعتیاد و... ختم شوند.

کاربرد مهارت تفکر خلاقانه

- ۱- تفکر خلاق باعث انعطاف‌پذیری ذهن شده و مانع از تحجر ذهن و یا دیدگاه تونلی می‌شود.
- ۲- تفکر خلاق باعث می‌شود فرد برای مشکلات زندگی خود راه‌حل‌های متعدد و متنوع به دست آورد.
- ۳- تفکر خلاق مانع می‌شود فرد در مقابل مشکلات و بحران‌ها دچار ناامیدی، درماندگی و استیصال شده، بلکه به فرد احساس تسلط می‌دهد و به او کمک می‌کند تا با مشکلات به چالش بپردازد. منظور از چالش یعنی مبارزه کردن و دست و پنجه نرم کردن با مسایل.
- ۴- تفکر خلاق از درماندگی و ناامیدی پیشگیری می‌کند.
- ۵- تفکر خلاق از اعتیاد پیشگیری می‌کند، زیرا به فرد یاری می‌رساند تا برای برطرف کردن ناراحتی‌ها و مشکلات خود به راه‌حل‌های سالم متعددی دست یابد. به این ترتیب فرد نیازی نخواهد داشت که به مواد مخدر روی آورد.
- ۶- هم چنین تفکر خلاق از آسیب‌های روانی، اجتماعی، مانند بزهکاری، بی‌بندوباری، فرار از خانه و مدرسه و... نیز پیشگیری می‌کند. زیرا، فرد راه‌حل‌های متعدد و متنوعی برای مشکلات خود دارد و متوسل به این آسیب‌ها نمی‌شود.
- ۷- نه تنها تفکر خلاق در زمینه‌ی سلامت و پیشگیری مهم است، بلکه خلاقیت لازمه‌ی هنر و فعالیت‌های هنری است. فعالیت‌های هنری می‌توانند به زندگی انسان معنی و مفهوم عمیقی بدهند. بنابراین تفکر خلاق

باعث زندگی پرمعنی‌تر و بهتری می‌شود.

فعالیت اول- به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید، هر گروه یکی از مثال‌های مطرح شده را انتخاب کرده و با استفاده از بحث گروهی سعی کنید تا آن جا که می‌توانید راه‌حل‌های دیگری برای این موقعیت‌ها بیابید. گروهی برنده خواهد بود که بیش‌ترین تعداد راه‌حل‌ها را ارائه دهد.

فعالیت دوم- در همان گروه‌های ۴ یا ۵ نفری و با استفاده از بحث گروهی، دو مورد از افرادی که در اثر ضعف در تفکر خلاق دچار مشکل و آسیب شدند را مشخص کرده و بنویسید.

برگه‌ی موقعیت‌های تفکر خلاق

یکی از موقعیت‌های زیر را انتخاب نموده و بکوشید تا آن جا که می‌توانید راه‌حل‌های بیش‌تر و متنوع‌تری برای هر یک از موقعیت‌ها مطرح کنید:

◆ حامد در یک خانواده‌ی آشفته و پرتنش زندگی می‌کند. پدر او معتاد است و معمولاً بین والدین حامد و خانواده‌های آنان درگیری‌های شدیدی صورت می‌گیرد. حامد امسال در دوره‌ی پیش‌دانشگاهی است و مشکل اصلی او این است که مکان مناسبی برای مطالعه ندارد، چه راه‌حلی برای این وضعیت وجود دارد.

◆ مینا در شرایط بد خانوادگی به سر می‌برد. پدرش رفتارهای بسیار خشنی با او و برادرانش دارد. او از محیط خانه گریزان است و بیش‌تر اوقات خود را بیرون از خانه می‌گذراند. در این میان با پسری آشنا شده که در ابتدا بسیار به او ابراز محبت می‌کرد، ولی اخیراً این پسر از او سوء استفاده می‌کند و مینا نمی‌داند در واکنش به این رفتارها چه باید بکند؟

◆ آقای آصفی به دنبال خرید مسکن مشکل مالی شدیدی پیدا کرده و احساس درماندگی می‌کند.

◆ خانم میرزایی با همسرش مشکل شدیدی دارد. همسرش بی‌کار است، تمایلی هم به کار کردن ندارد و با فرزندان‌شان بدرفتاری می‌کند. آن چه خانم میرزایی را بیش‌تر از همه ناراحت می‌کند، رفتار خشن وی با فرزندان است.

◆ دوستان نوید مصرف‌کننده‌ی مواد هستند و همیشه به او توصیه می‌کنند که با آن‌ها همراه شده و به مصرف مواد بپردازد. آن چه باعث شده نوید هم‌چنان دوستی خود را با این عده ادامه دهد، احساس تنهایی است. او

دوست دیگری نیز ندارد.

♦ خانم مهدوی برخلاف میل والدین خود و بنا به اصرار خودش با همسرش ازدواج کرده، ولی حالا به شدت با او مشکل پیدا کرده است. او مشکل‌اش را از همه مخفی نگه داشته و از این موضوع هراس دارد که مورد سرزنش والدین و اطرافیان قرار بگیرد.

اصول تفکر خلاق

به منظور تفکر خلاق بهتر است اصول زیر را رعایت کنید:

۱- هر نوع تصمیم‌گیری و اقدامی را عقب بیندازید.

۲- هیچ نوع قضاوتی انجام ندهید.

۳- ذهن خود را آزاد بگذارید. هر نوع سانسور و کنترلی را از ذهن تان بردارید. هنگامی که کنترل‌ها، مهارها و سانسورهای ذهنی برداشته می‌شود، افکار جدید، نو و بدیعی به ذهن می‌آیند که در شرایط موجود و معمولی اصلاً به ذهن خطور نمی‌کنند. به این روش، بارش ذهنی گفته می‌شود.

۴- تا آن جا که می‌توانید، راه‌حل تولید کنید. هر چه تعداد راه‌حل‌های شما بیش‌تر باشد، احتمال موفقیت شما در زندگی بیش‌تر خواهد بود. در واقع هر چه تعداد راه‌حل‌ها بیش‌تر باشد، قدرت انتخاب فرد نیز بیش‌تر خواهد شد.

۵- سعی کنید تعداد راه‌حل‌های تان زیاد باشد. کیفیت راه‌حل‌ها مهم نیستند. شاید تعجب کنید، ولی در این زمینه اصلاً مهم نیست که راه‌حل‌های شما مثبت و سالم باشند، بلکه مهم آن است که راه‌حل‌های شما زیاد و فراوان باشند. بنابراین، بکوشید راه‌حل‌های منفی را هم مطرح کنید. این موضوع به کاهش سانسورهای ذهن شما کمک بسیاری می‌کند. در واقع، همیشه در تفکر عادت‌ی و معمولی از افراد خواسته می‌شود که فقط به راه‌حل‌های مفید و مؤثر فکر و آن‌ها را مطرح کنند، ولی در تفکر خلاق عقیده بر آن است که حتی در راه‌حل‌های منفی هم می‌توان نکات مثبت و مفیدی یافت. علاوه بر این، معمولاً پس از مطرح کردن چند راه‌حل منفی،

ناگهان چندین راه‌حل^۱ مثبت ارائه می‌شود.

گاهی اوقات افراد از مطرح کردن راه‌حل‌های منفی دچار اضطراب، نگرانی و دلشوره می‌شوند. نکته‌ای که باید در نظر گرفت، آن است که این راه‌حل‌ها بعداً ارزیابی می‌شوند و چنان چه مضر و بی‌فایده باشند، به راحتی حذف خواهند شد.

در واقع، به این عمل تکنیک بارش ذهنی می‌گویند که به خلاقیت کمک بسیار زیادی می‌کند. در روش بارش ذهنی، شما ذهن خود را آزاد می‌گذارید و هر چیزی که به ذهن‌تان بیاید، چه خوب، چه بد، چه مفید، چه مضر، چه بی‌فایده، چه بافایده را روی کاغذ می‌نویسید. در بارش ذهنی، هر چیزی که در ذهن‌تان باشد را روی کاغذ می‌ریزید، بدون آن که به هیچ چیز دیگری فکر کنید؛ این که این راه‌حل خوب است یا نه، فایده دارد یا نه، اگر این کار را انجام دهم، بعد چه می‌شود. زیرا در مرحله‌ی بعد با استفاده از تفکر نقاد همه‌ی این موارد را ارزیابی می‌کنیم. در واقع، ابتدا با استفاده از تفکر خلاق، راه‌حل‌های زیاد و فراوانی به دست می‌آوریم و در مرحله‌ی بعد با استفاده از تفکر نقاد، همه‌ی راه‌حل‌ها را ارزیابی می‌کنیم.

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، تکنیک بارش ذهنی، تفکر خلاق و تفکر نقادانه در مهارت حل^۲ مسأله کاربرد زیادی دارند و جزء اساسی مهارت حل^۳ مسأله می‌باشند. اگر چه، مهارت تفکر خلاق در زندگی روزمره اهمیت به‌سزایی دارد، ولی عده‌ای از افراد نمی‌توانند از این توانایی استفاده کنند. به نظر می‌رسد این عده مانعی در خلاقیت‌شان وجود دارد که در بخش بعدی به این موضوع بیش‌تر پرداخته می‌شود.

فعالیت سوم- به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید، یکی از موقعیت‌های برگه‌ی موقعیت‌های تفکر خلاق را انتخاب نمایید و بکوشید برای آن

موقعیت تا آن جا که می‌توانید، راه‌حل بدهید. ۱- سعی کنید تعداد راه‌حل‌ها زیاد باشد (حدود ۵۰ راه‌حل) و ۲- سعی کنید علاوه بر راه‌حل‌های مثبت، راه‌حل‌های منفی نیز ارائه کنید.

گروهی برنده است که بیش‌ترین راه‌حل ارائه داده باشد.

موانع خلاقیت

تعدادی از باورها و عقایدی که افراد در زندگی خود آموخته‌اند، مانع خلاقیت آنان می‌شود. در این جا به تعدادی از این باورها و عقاید پرداخته می‌شود:

۱- این باور که برای هر مشکلی فقط یک راه‌حل درست و مناسب وجود دارد و چنان چه فرد نتواند به این راه حل دست یابد، قادر به حل مشکل خود نخواهد بود. نکته‌ی اساسی آن است که به صورت‌های مختلفی می‌توان یک مسأله یا مشکل را حل نمود و فقط یک پاسخ صحیح برای یک سؤال وجود ندارد. بنابراین اگر فرد ذهن خود را باز بگذارد، می‌تواند مشکل را حل کند.

به همین دلیل بسیاری از مردم همیشه سعی می‌کنند در زندگی روش یکنواختی داشته باشند یا همیشه سعی می‌کنند رفتارشان مثل بقیه باشد. این افراد معمولاً دنباله‌رو هستند. واقعیت آن است که روش‌های مختلفی برای زندگی وجود دارد و فرد آزاد است که آن‌ها را انتخاب کند. تا زمانی که رفتارهای مان برای ما، دیگران و جامعه ضرری نداشته باشند و مخالف ارزش‌ها و هنجارهای جامعه نباشند، ما آزادیم و حق داریم که از آن روش‌ها استفاده کنیم.

۲- این باور که من قدرت خلاقیت ندارم. این باور اشتباهی است، حتی کودکان نیز دارای خلاقیت هستند. خلاقیت نیز همانند هر مهارت دیگری به تمرین، تکرار و ممارست نیازمند است و هر چه بیش‌تر در این زمینه فرد زحمت بکشد و تلاش کند، موفق‌تر و مسلط‌تر خواهد بود.

♦ شادی هیچ وقت از ذهن و فکر خود استفاده نمی‌کند، چون فکر می‌کند که سلیقه، خلاقیت و ذهنیت مناسبی ندارد. به همین دلیل معمولاً ایده و

فکری از خودش نشان نمی‌دهد. در نتیجه در کارها و فعالیت‌های خود، حتی در لباس پوشیدن خود به دیگران نگاه می‌کند و هر کاری که آن‌ها بکنند، او هم تکرار می‌کند.

♦ بنفشه همیشه از نیروی فکر خود استفاده می‌کند. به همین دلیل از وسایل بی‌فایده‌ی منزل استفاده‌های مختلفی می‌کند و با آن‌ها ابزار یا وسایل تزیینی مختلفی می‌سازد. در رابطه با زندگی هم او می‌کوشد راهی را انتخاب کند که خودش دوست دارد و چندان به آن چه که دیگران انجام می‌دهند، فکر نمی‌کند. در رابطه با لباس و انتخاب رنگ لباس هم او توجه چندان‌ی به مد روز و این موضوعات ندارد، بلکه لباس‌هایی انتخاب می‌کند که خودش دوست دارد، رنگ لباس‌ها را هم براساس سلیقه‌ی خود انتخاب می‌کند.

۳- این باور که فقط بعضی افراد قدرت خلاقیت دارند و خلاقیت

آنان بدون هیچ نوع تلاش و زحمتی فعال شده و می‌توانند مشکلات خود را حل کنند. واقعیت آن است که اکثر افراد خلاق نیز تلاش و کوشش می‌کنند تا خلاقیت خود را در عمل نشان دهند و این تصور که خلاقیت آنان در مواقع نیاز جرقه زده و مشکل آنان حل می‌شود، تصور اشتباهی است.

♦ شهاب فکر می‌کند فقط هنرمندان، نویسندگان، مخترعان و افرادی مانند آن‌ها خلاق و با استعداداند و خداوند چنین استعدادی به او نداده است. بنابراین فایده‌ای ندارد که تلاش کند، چون اصل و اساس، استعداد است که او ندارد. برای همین نه سراغ فعالیت‌های هنری می‌رود و نه سعی می‌کند ذهن خود را باز گذاشته تا در خود چنین استعدادی را شکوفا کند. او معمولاً از روش‌های یکنواخت، مشخص و ثابتی در زندگی استفاده می‌کند. این امر باعث خستگی او از یکنواختی

زندگی‌اش شده است.

♦ به‌نام یک فرد معمولی است، ولی در اثر زحمات و تلاش‌های خود توانسته در فعالیت‌های هنری به درجات بالایی برسد. او نه تنها در هنر، بلکه در زندگی نیز همیشه به دنبال راه‌حل‌های مختلف و متعددی برای مسایل و مشکلاتش است. به همین دلیل او از زندگی خود لذت می‌برد و زندگی برای او خسته‌کننده نیست، چون دارای فعالیت‌های مختلفی است و به محض ناراحتی به سرعت راه‌حل می‌یابد و شرایط زندگی خود را تغییر می‌دهد.

۴- این باور که من نمی‌توانم در مقابل مشکلاتم کاری انجام دهم یا هر آن چه که انجام دهم، فایده ندارد و مشکل حل نخواهد شد. این باور ناشی از احساس درماندگی، استیصال و ناامیدی فرد است. واقعیت آن است که هر کسی می‌تواند مشکل خود را حل کند. در مواردی که مشکل بسیار بزرگی نیز وجود داشته باشد، اگر نتوان کل مشکل را حل نمود، می‌توان تا حد زیادی از شدت آن کاست و درجه‌ی آن را کاهش داد.

♦ سینا به محض روبه‌رو شدن با مشکلات، عقب‌نشینی می‌کند. در مورد کنکور نیز همین طور رفتار کرده است. او به محض این که سال اول در کنکور قبول نشد (که اکثر شرکت‌کنندگان همین وضعیت را دارند)، دیگر در کنکور شرکت نکرد، چون فکر می‌کرد فایده ندارد و هر کاری کند در کنکور قبول شود. سال بعد بسیاری از دوستانش که شرایطی مثل او داشتند، ولی مجدداً در کنکور شرکت کردند، قبول شدند. این وضعیت باعث شده که سینا احساس شکست بیش‌تری کند و به طور کلی دست از فعالیت و تلاش بردارد. همین موضوع سبب شد تا سینا روز به روز افسرده‌تر و بیمارتر شود.

♦ پرهام معتقد است که همه‌ی انسان‌ها با مشکل روبه‌رو می‌شوند، ولی باید به جنگ با مشکلات رفت. در این صورت موفقیت حتمی است. این روحیه باعث شده که او اکثراً در کارهایش موفق باشد و از روش‌های مختلفی برای مبارزه با مشکلاتش استفاده کند.

۵- این باور که خلاق بودن، یعنی بچه‌گانه عمل کردن. در بسیاری از فرهنگ‌ها و جوامع به افراد آموخته می‌شود که جدی و رسمی باشند. این امر باعث می‌شود فرد از انجام رفتارهای خلاقانه، جدید، بدیع و نو بپرهیزد و آن‌ها را بچه‌گانه تصور کند. اگر انجام رفتاری بچه‌گانه باعث شود مشکلات مان را به نحو بهتری حل کنیم و مثلاً مانع از مشکل تحصیلی، درماندگی، ناامیدی، به هم خوردن ازدواج یا گرفتاری شغلی مان شویم، آیا ارزش ندارد که گاهی بچه شویم؟

♦ محمود فرد بسیار خشک و رسمی است. او یادگرفته که همه‌ی کارها و فعالیت‌هایش از روی اصول و مقررات باشد. او به هنگام رویارویی با مشکلات فقط به دنبال راه‌حلی است که یاد گرفته، راه‌حل‌های اصولی و جدی. به همین دلیل، گاهی اوقات در برخورد با مشکلات نمی‌تواند راه‌حل‌های زیادی پیدا کند.

♦ فرشاد وقتی با مشکلی برخورد می‌کند، نه فقط به دنبال راه‌حل‌های مشخص و معلوم است، بلکه به هر راهی که سالم و یاری‌رسان باشد، فکر می‌کند. به همین دلیل به سرعت و راحتی بیش‌تری می‌تواند مشکل‌اش را حل نماید. گاهی اوقات برای بیرون آمدن از ناراحتی، او به راه‌حلی مثل خوردن یک غذای خوشمزه یا خریدن یک هدیه برای خودش می‌پردازد. او می‌گوید: وقتی چنین روش‌هایی وجود دارند، چرا از آن‌ها استفاده نکنم؟ راه‌حلی‌هایی که نه به من و نه به کسی دیگر

آسیب نمی‌زنند، می‌توانند مرا از ناراحتی در آورند و هزینه‌ای هم ندارند.

♦ **ترس از شکست خوردن.** در بسیاری از موارد ترس از شکست مانع از این می‌شود که افراد به سوی راه‌حل‌های بدیع و خلاق روی آورند. زندگی افراد موفق نشان می‌دهد که آنان پیوسته با شکست روبه‌رو می‌شدند، ولی دست از فعالیت مجدد برنمی‌داشتند. به عنوان مثال ادیسون برای اختراع لامپ، ۱۸۰۰ آزمایش انجام داد که باشکست روبه‌رو شد. یک بار پس از آزمایش هزارم، فردی از او پرسید: هنوز نا امید نشده‌ای و باز هم به تلاش ادامه می‌دهی؟ ادیسون به او گفت: من کلی دانسته‌های جدید پیدا کرده‌ام و اکنون می‌دانم که چه چیزهایی جواب نمی‌دهد.

در همین رابطه، آندره ژید، نویسنده‌ی بزرگ فرانسوی، می‌گوید: مهم آن نیست که در زندگی زمین نخوری. مهم این است که وقتی زمین خوردی، دوباره بلند شوی. متأسفانه بعضی از مردم به اشتباه یاد گرفته‌اند که: یا زمین نخور یا وقتی که زمین خوردی، دیگر بلند نشو. این باور اشتباه باعث می‌شود که مردم از شکست بترسند و به همین دلیل دست به هیچ کاری نمی‌زنند.

♦ سهیل می‌خواهد که همیشه به بهترین نحو کارش را انجام دهد، همیشه در کارش موفق باشد و هیچ وقت اشتباه نکند. او از اشتباه و شکست به شدت می‌ترسد. این روحیه باعث شده سهیل کاری که احتمال ذره‌ای شکست در آن باشد، انجام نمی‌دهد. به همین دلیل با آن که استعداد بالایی دارد، ولی نمی‌تواند از استعداد خود استفاده کند و همین موضوع باعث شده که روز به روز غمگین‌تر و افسرده‌تر شود.

♦ سامان معتقد است که اگر کسی بتواند کاری انجام دهد، پس او هم می‌تواند. این روحیه به او نیروی پشتکار و تلاش فراوانی داده است. به

همین دلیل هنگامی که در کاری شکست بخورد، دوباره و دوباره به کار خود ادامه می‌دهد. او بسیار در کارها و فعالیت‌هایش موفق و تواناست.

۶- بزرگی کردن مشکل و این باور که مشکلات بزرگ‌تر از توان

ماست. این نگرش باعث می‌شود که فرد از مشکل بهراسد و یا از آن اجتناب و فرار کند یا مشکل را انکار کند. حقیقت آن است که بنا به گفته‌ی یکی از روان‌شناسان بزرگ، انسان‌ها از مشکلات‌شان بزرگ‌تر هستند.

♦ مینا هرزمان که مشکل پیدا کند، به اتاق خود می‌رود و لحافش را روی سرش می‌کشد. کار او مانند حرکت کبکی است که هنگام خطر سرش را زیر برف می‌کند. این برخورد مینا با مشکلات باعث می‌شود که مشکلات او روز به روز بدتر و بدتر شود و او پیوسته با مشکلات بیش‌تری روبه‌رو می‌گردد. به همین دلیل او همیشه برای حل مشکلاتش به دیگران وابسته است و همین موضوع باعث می‌شود او روز به روز اعتماد به نفس‌اش را بیش‌تر از دست دهد.

♦ لیلا امسال در کنکور شرکت می‌کند و با این که می‌داند کنکور، آزمون سختی است، ولی معتقد است اگر دیگران توانسته‌اند در کنکور موفق شوند، او هم می‌تواند و تنها کاری که باید بکند، مطالعه و تلاش بیش‌تر است.

فعالیت چهارم- در گروه‌های ۵ یا ۶ نفری و با بحث و هم‌فکری مشخص کنید که کدام یک از موانع خلاقیت در میان نوجوانان بیش‌تر است. سپس در مورد نحوه برخورد صحیح با این اشکالات بحث کنید و راه‌حل بدهید.

راه‌های افزایش خلاقیت

افراد خلاق معمولاً دارای خصوصیات زیر هستند: کنجکاو، خوش بین، مثبت اندیش، از مشکلات نمی‌ترسند، بلکه معتقدند که مشکل قسمتی از زندگی است و از آن استقبال می‌کنند، روحیه‌ی چالش و مبارزه با مشکلات را دارند و به سادگی در مقابل مشکل تسلیم نمی‌شوند و آن را رها نمی‌سازند. برای آن که بتوانید تفکر خلاق را در خود رشد دهید، بهتر است به توصیه‌های زیر عمل کنید:

۱- سعی کنید به دنیای اطراف توجه و دقت داشته باشید.

۲- سعی کنید با نظرات و دیدگاه‌های مختلف آشنا شوید.

۳- سعی کنید نگرش‌ها و دیدگاه‌های مثبتی به جهان و محیط اطراف داشته باشید. اعتقاد به موضوعاتی، مانند بدشانسی و بداقبالی زیر بنای بدبینانه‌ای نسبت به جهان ایجاد می‌کند. هم چنین نگرش‌ها و باورهای زیر:

◆ همه‌ی مردم بدند.

◆ به هیچ کس اعتماد نکن.

◆ به هیچ کس جز خانواده‌ات، نزدیک نشو.

◆ مردم سوء استفاده‌گرند.

◆ اگر مراقب نباشی، همه سرت کلاه می‌گذارند.

۴- بدانید مردم خودشان، سرنوشت خود را می‌سازند. اعتقاد به بدشانسی و بداقبالی شما را به این نتیجه می‌رساند که تأثیری بر سرنوشت‌تان ندارید و اتفاقات خوب در زندگی شما رخ نمی‌دهد، بلکه فقط با ناکامی، محرومیت و ناراحتی روبه‌رو خواهید بود. به این حالت، درماندگی آموخته شده می‌گویند که باعث ناامیدی، افسردگی، بی‌فعالیتی، انزوا و... می‌شود و این شرایط خود

باعث آسیب‌های مختلفی خواهند شد.

۵- سعی کنید تا چالش با مشکلات را بیاموزید. چالش، یعنی مبارزه و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، بدانید:

- ◆ وجود مشکل در زندگی عادی و طبیعی است.
- ◆ بعضی مشکلات توسط خود فرد و بعضی دیگر توسط عواملی اتفاق می‌افتد و دست ما نیست و این برای همه پیش می‌آید.
- ◆ مهم آن است که با مشکلات جنگید و با آن‌ها مبارزه نمود. بیاموزید که زندگی یک مبارزه است و کسی در این میدان پیروز می‌شود که سعی کند بجنگد.
- ◆ اگر از مقابل مشکلات فرار کنید، مشکلات سنگین‌تر، پیچیده‌تر و بیش‌تر می‌شود و مشکل اول باعث ایجاد مشکلات بعدی خواهد شد.
- ◆ اگر وجود مشکلات را انکار کنید و سر خود را به زیر برف ببرید، باز مشکل شما سنگین‌تر، پیچیده‌تر و بیش‌تر می‌شود و مشکل اول باعث ایجاد مشکلات بعدی خواهد شد.

۶- بدانید آن چه که می‌تواند در چالش و مبارزه با مشکلات زندگی به انسان کمک کند، قدرت تفکر انسان است.

۷- سعی کنید در برابر مشکلات زندگی، ذهن خود را باز گذاشته و راه‌حل‌های متعدّد و فراوانی به دست آورید.

فعالیت پنجم - به گروه‌های ۵ یا ۶ نفری تقسیم شوید و با بحث گروهی مشخص کنید:

چه عواملی مانع خلاقیت در شما می‌شود،

چگونه می‌توانید تفکر خلاق را در خود افزایش دهید.