

آزاد راه تفکر

مهارت تفکر خلاق

پرتوسیف‌اللهی

دوست خوبم سلام:

در آخرین شماره، می‌خواهیم با دو مهارت دیگر آشنا شویم: «مهارت تفکر انتقادی» و «مهارت تفکر خلاق».

می‌دانی که طبیعت به هر موجودی سلاحی داده است که بتواند با آن به بقای خود ادامه دهد. در این میان، تنها وسیله دفاع و سازگاری انسان، نیروی تفکر اوست که در هیچ موجود دیگری دیده نمی‌شود. در جهان امروز، که هر لحظه سیلی از اطلاعات درست و غلط به سمت تو هجوم می‌آورد، قدرت تفکر و نیروی منطق، مهم‌ترین توانایی و سلاح محسوب می‌شود تا بتوانی در برابر اطلاعات نادرست ایستادگی کنی. به سادگی تحت تأثیر هر اطلاعاتی قرار نگیری، و براساس اطلاعات صحیح تصمیم‌گیری کنی. پس مهارت‌های تفکر از مهم‌ترین مهارت‌هایی هستند که برای زندگی موفق به آن‌ها نیاز داری.

در گذشته تصور می‌شد که مهارت‌های تفکر ارثی و خدادادی هستند، ولی اکنون این نظریه رد شده است و می‌دانیم که مهارت‌های تفکر قابل آموزش و یادگیری هستند.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، تفکری منطقی است درباره‌ی تصمیمی که قرار است گرفته شود یا کاری که قرار است انجام گیرد. تفکری که در جست‌وجوی شواهد، دلایل و مدارک برای نتیجه‌گیری است و به بررسی صحت، دقت و ارزش اطلاعات اهمیت می‌دهد. لازمه‌ی تفکر انتقادی آن است که بتوانی به جست‌وجو، ارزیابی و تجزیه و تحلیل اطلاعات پردازش و هر مطلبی را مثلا به این دلیل که فرد مشهوری بیان کرده است، نپذیری. برای قبول کردن هر مطلبی در پی دلایل واقعی باشی تا بتوانی واقعیت‌ها را از افکار، حدسیات و ذهنیات جدا کنی. تفکر انتقادی به تو این امکان را می‌دهد که قبل از شروع هر کاری بتوانی نتیجه‌ی آن را پیش‌بینی کنی. تا اگر منفی است، از انجام آن منصرف شوی.

تفکر خلاق

تفکر خلاق یعنی توانایی به‌وجود آوردن، دیدن چیزی به شیوه‌ای نو، انعطاف‌پذیر بودن و فراتر از اطلاعات گام برداشتن.

هدف اصلی در کسب مهارت تفکر خلاق آن است که بتوانی برای مسئله یا مشکلی که برایت پیش می‌آید، راه‌حل‌های متعدد و فراوان به دست آوری. هنگامی که راه‌حل‌ها زیاد باشد، می‌توانی از بین آن‌ها انتخاب کنی و اگر راه‌حلی مؤثر و مفید نبود، سراغ راه حل بعدی بروی تا نتیجه بگیری. اگر فقط یکی دو راه‌حل داشته باشی و هیچ یک مؤثر نباشد، ممکن است تصور کنی به بن‌بست رسیده‌ای (دیدگاه تونلی) و دچار ناامیدی و افسردگی شوی. این احساس درماندگی می‌تواند تو را از مسیر سالم زندگی منحرف کند.

برای آن که بتوانی تفکر خلاق داشته باشی، اصول زیر را به کار ببر:

۱) هر نوع تصمیم‌گیری و اقدامی را عقب بینداز تا خوب فکر کنی.
۲) ذهنت را بدون هیچ کنترلی آزاد بگذار تا افکار تازه‌ای که در شرایط معمولی به ذهن خطور نمی‌کنند، به فکرت برسند (روش بارش ذهنی).
۳) تا جایی که می‌توانی راه‌های بیشتری به ذهنت بیاور. (در تفکر خلاق، عقیده بر آن است که حتی در راه‌حل‌های منفی هم می‌توان نکات مثبت و مفیدی یافت).

۴) پس از آن که با استفاده از تفکر خلاق، راه‌های فراوان پیدا کردی، با استفاده از تفکر انتقادی، آن‌ها را ارزیابی کن تا بهترین را انتخاب کنی.

کاربرد مهارت تفکر انتقادی

این مهارت به تو کمک می‌کند:

- اطلاعات اساسی برای انتخاب صحیح را جمع‌آوری کنی.
- از میان پیشنهادهایی که به تو می‌شود، پیشنهادهای سالم را از ناسالم جدا کنی.
- واقعیت را پیدا کنی و محدود به حدس و گمان نشوی.
- بتوانی نتیجه‌ی رفتار را پیش‌بینی کنی.
- از بسیاری آسیب‌ها مثل خشونت، بی‌توجهی به قوانین و شکست در امور تحصیلی دور باشی.

راه‌های افزایش خلاقیت

به خاطر داشته باش که داشتن خلاقیت ربطی به میزان سواد، نژاد، درآمد، ملیت، جنسیت و هوش ندارد؛ یعنی هر فردی می‌تواند با فراهم کردن زمینه مناسب، توان خلاقیت خود را افزایش دهد.

- برای رشد و شکوفایی خلاقیت به موارد زیر عمل کن:
- به دنیای اطرافت توجه و دقت کن.
- با نظرات و دیدگاه‌های متفاوت آشنا شو.
- دیدگاه مثبتی به جهان داشته باش.
- به طبیعت برو، آرامش داشته باش و گاهی رویاپردازی کن.
- برای یادگیری آمادگی و اشتیاق نشان بده.
- در جلسات و کارگاه‌های آموزشی شرکت کن.
- شرایط مطالعه را برای خودت فراهم کن.
- با افراد خلاق معاشرت کن.
- جدول حل کن و سعی کن جواب معماها را پیدا کنی.

اصول تفکر انتقادی

- برای آن که بتوانی از شیوه تفکر انتقادی استفاده کنی، باید اصول زیر را در نظر بگیری:
- به درخواست‌هایی که از تو می‌شود خوب توجه و دقت کن. به خودت فرصت فکر کردن بده و فوری عمل نکن.
- در مورد آنچه برایت مشخص نیست سؤال بپرس.
- افکار و اهداف دیگران را ارزیابی کن (از خودت بپرس چرا این شخص چنین پیشنهادی به من داده؟)
- در جست‌وجوی دلایلی باش که حرف طرف مقابلت را تأیید یارد می‌کنند.
- انعطاف‌پذیر باش و به یک فکر یا ایده نچسب.
- از روش تفکر «اگر... آن گاه» استفاده کن. (اگر درس نخوانم، آن گاه نمی‌توانم نمره خوبی بگیرم.)
- در نهایت، براساس نتیجه تفکر خودت تصمیم‌گیری و رفتار کن.

تفکر انتقادی چه چیزی نیست؟

- تفکر انتقادی بی‌احترامی و بی‌توجهی به دیگران نیست. عصبانی نشو و پرخاش نکن. نظر خودت را با لحن مناسب با دیگران در میان بگذار و به طرف مقابلت نیز اجازه صحبت کردن بده.
- تفکر انتقادی بدبینی و بی‌اعتمادی به دیگران نیست. ممکن است با کمی دقت و بررسی کافی و انعطاف‌پذیری متوجه شوی که پیشنهاد طرف مقابلت بسیار بهتر از آن چیزی بوده که تصورش را می‌کردی و ایده‌ای نو به تو می‌دهد.

همان‌طور که قول داده بودیم، به یاری خدای بزرگ توانستیم تمام ده مهارتی را که به عنوان مهارت‌های زندگی شناخته می‌شوند، در مجله‌هایی که امسال خواندی، به تو معرفی کنیم. حالا تو درست شبیه کسی هستی که دوره آموزش رانندگی را طی کرده و گواهی‌نامه‌اش را هم گرفته است، ولی برای آن که راننده‌ای خوب و قابل اعتماد شوی، هنوز به کسب تجربه و تمرین نیاز دارد! با تمرین این ده مهارت، بی‌شک راننده ماهرتری برای هدایت زندگی‌ات خواهی بود. به خاطر داشته باش که راننده ناشی، هم برای خودش و هم برای دیگران، خطر ساز است!