

همیشه راه دیگر

مهارت‌های تفکر خلاق

صابر قدیمی
تصویرگر: طاهر شعبانی

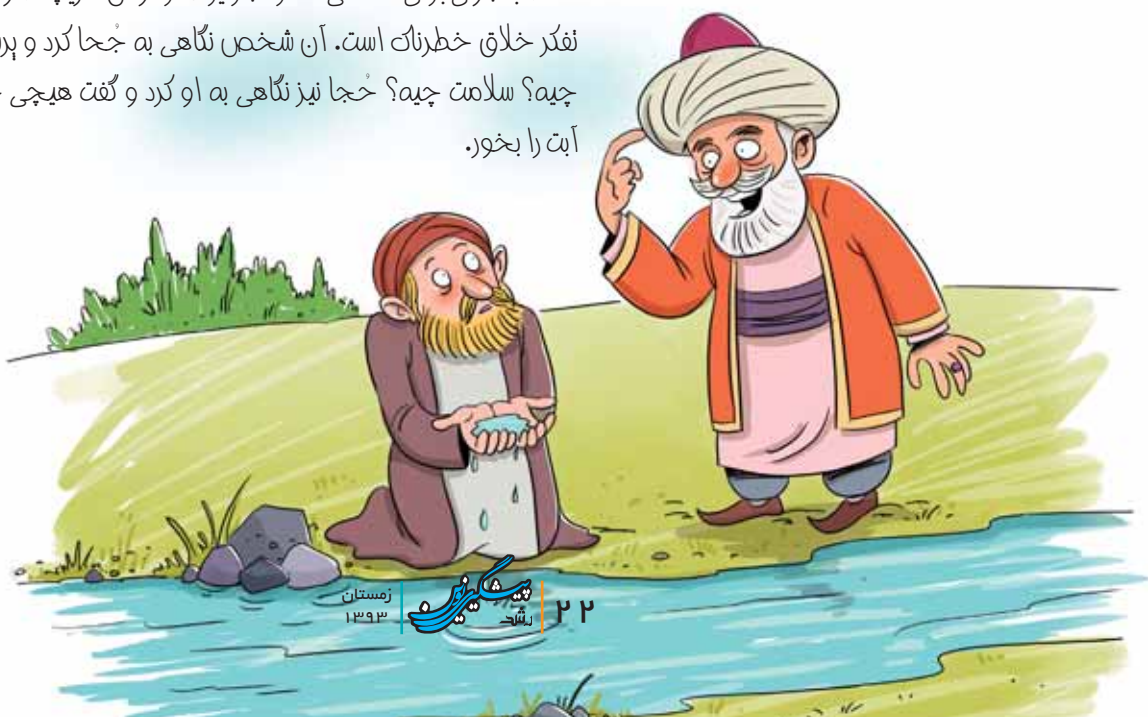
مهارت‌های زندگی

دنفکر، کنترل هدفمند فکر است.

در نتیجه ما باید همیشه از این کنترل مراقبت کنیم تا یک وقت بازنیش نماند، گرد و خاک روی آن نشیند و زبانم لال کنترل دست رفیق ناباب نیفتد؛ زیرا آن قدر کانال‌ها را بالا و پایین می‌کنند تا کنترل خراب شود! «دنفکر خلاق» یعنی یافتن راه‌های جدید و مؤثر، برای انجام دادن کارها. موفقیت‌های گوناگون اعم از موفقیت در خانه، محل کار و اجتماع- به یافتن راه‌هایی برای انجام هرچه بهتر کارها بستگی دارد. همان‌طور که گفته شد تفکر خلاق به انجام دادن کارها به نحو شایسته و پدر و مادر دار مربوط می‌شود. پس اگر خدای نکرده بعضی‌ها کاری (هدفی، برنامه‌ای و...) برای انجام دادن ندارند، اول فکری به حال خود بکنند بعد دنبال تفکر خلاق باشند.

تفکر خلاق به عوامل زیادی مربوط می‌شود که بعضی‌ها پیش به ما مربوط است و بعضی هیچ ربطی به ما ندارد. در همین راستا، به سه مورد اشاره اجمالی (خیلی کوچولو) می‌کنیم و نو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل:

حکایت مرتبط: حجا شخصی را دید که از جوی، آب می‌خورد، به او گفت آب جوی برای سلامتی مغز، جزایر لانگرهوس، دریچه آنورت و حتی تفکر خلاق خطرناک است. آن شخص نگاهی به حجا کرد و پرسید: مغز چیه؟ سلامت چیه؟ حجا نیز نگاهی به او کرد و گفت هیچی عزیزم، نو آبت را بخور.



ری هم هست

۱. تفکر مثبت

دشمنی‌های از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران درک و نقلی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد.

البته آن قدر همه چیز را مثبت می‌بینیم که مثبت‌زده و منفی‌گرا می‌شویم. مثلاً دوستی داشتیم که خیلی مثبت‌اندیش بود. تا حدی که اعتقاد داشت در شیمی علاوه بر کاند، آند هم مثبت است و ما چیزی به عنوان منفی نداریم. اما وقتی معلم شیمی به او چند بار منفی داد و شیمی را افتاد دیگر از همه چیزهای مثبت متنفر شد!

۲. ابراز خود

این مورد که توضیح نمی‌خواهد و همه ما در آن استاد هستیم. به قول شاعر معروف و پرآوازه (خودم را عرض می‌کنم!): دهر کسی دوست داره به جور دیده شه، بیننش بلکه پسندیده شه! در همین راستا، ابراز خود یعنی که سعی کنیم و یاد بگیریم نظر خودمان را هر چند درست، غلط، مرتبط و نامرتب بیان کنیم. به شرطی که انتقادپذیر باشیم و اگر متوجه شدیم اشتباه کردیم، با طرف مقابل قهر نکنیم یا الحاح (یک جور پافشاری شدید) نوزیم!

۳. تشخیص حق انتخاب‌های دیگر (برای تصمیم‌گیری)

اولین راهی که به ذهن رسید، لزوماً بهترین راه نیست. باید به دنبال راه‌های دیگر هم بود. مثلاً وقتی آدم عصبانی می‌شود دوست دارد برای خالی شدن، بر سر کسی داد بزند یا استرسش را به دیگری منتقل کند. اما راه‌های دیگری هم وجود دارد. مثلاً یک نفس عمیق کشیدن به مدت پانزده دقیقه، نوشیدن آب خنک، وضو گرفتن، دور شدن از کانون تنش، و ...



پی‌نوشت‌ها

۱. قطب مثبت جریان برق

۲. قطب منفی جریان برق