



یکی از جالب ترین شیوه های تصمیم گیری که پدر تفکر خلاق جهان آن را معرفی کرده است

حل مسئله با گذاشتن ۶ کلاه روی سر!

سید علیرضا غزنینی هاشمی مترجم



همه ما فارغ از جنس، سن و میزان تحصیلات در زندگی با مشکلاتی مواجه می شویم. اگر در این مواقع، بتوانیم بهترین راه حل را پیدا کنیم، گام بزرگی در زندگی برداشته ایم و گر نه احتمالا با شکست مواجه خواهیم شد. تکنیک شش کلاه تفکر، یک شیوه خلاقانه است که فکر کردن را منعطف و به ما کمک می کند برای حل مسائل و تصمیم گیری درباره مشکلات راه حل های چند بعدی پیدا کنیم.

مخترع این روش

قبل از آشنایی با این روش، جالب است که با خالق آن بیشتر آشنا شوید. «ادوارد دی بوانو»، محقق حوزه خلاقیت، روان شناس و پزشک است. بیشتر روان شناسان دنیا، وی را پدر تفکر خلاق جهان نامیدند. او معتقد است خلاقیت قابل یادگیری است و اساسا می تواند به همه آموخته شود اما باید اراده ای برای انجام این کار و یادگیری آن وجود داشته باشد.

مزایای این روش تفکر

اگر توانایی ارائه و بررسی دیدگاه های مختلف درباره هر مسئله ای را دارید پس به راحتی و خلاقانه می توانید سوالات و مشکلات را حل کنید و پاسخ دهید. روش حل مسئله و تصمیم گیری «ادوارد دی بوانو» یا همان «شش کلاه تفکر» یک نوع روش تفکر در قالب های مختلف نقشی است. با این روش، می توان با در نظر گرفتن دیدگاه های مختلف، بر الگوهای عادات فکری که باعث می شود مسائل را از زاویه عادت و تجربیات ذهنی قبلی خود حل کنیم، غلبه و دیدگاه های جدید تولید کرد، به طوری که می توان ایده های مختلف، جالب و غیر معمول برای حل هر مسئله ای داشت.

تعریف روش ۶ کلاه تفکر

در این روش و همان طور که از نامش پیداست، شش گام برای حل مسئله با کلاه های مثبت نگری، واقعیت نگری، احساسی، منفی نگری، تفکر خلاق و جمع بندی مطرح می شود. با قرار دادن نمادین این کلاه ها بر سر، می توان هر مشکل یا سوالی را از دیدگاه های مربوط بررسی کرد. با در نظر گرفتن و بازی کردن از طریق این دیدگاه های مختلف، راه حل های متفاوتی را برای حل مشکلات یا ایده ها می توان یافت. روش شش کلاه، توانایی تفکر انعطاف پذیر را تقویت می کند و این روش را می توان به راحتی آموخت یا به دیگران آموزش داد. حالا اگر شما هم تصمیم به یاد گرفتن این روش دارید، باید شش کلاه بر سرتان بگذارید و در پایان هر مرحله، یک خط به عنوان جمع بندی روی کاغذ بنویسید.

۱- کلاه سفید (بررسی بدون ارزیابی)

این کلاه برای جمع آوری اطلاعات بدون ارزیابی آن است. با قرار دادن کلاه سفید روی سرتان، سعی کنید از تمام تعصبات یا احساسات، خود را آزاد کنید. نگران نباشید چرا که قرار نیست احساسات خود را سر کوب کنید یا آن ها بی توجه باشید زیرا با کلاه های مختلف دیگر، می توانید احساسات خود را نیز دریابید. هنگامی که کلاه سفید را بر سر می گذارید، فقط نمایی کلی از داده ها و اطلاعات را جمع آوری می کنید. (کاملا منطقی و مستقل از نظرات شخصی). همیشه به یاد داشته باشید کلاه سفید را باید در ابتدا و شروع حل یک مسئله بر سر قرار داد.

۲- کلاه قرمز (تمرکز بر احساسات)

در مقابل کلاه سفید، کلاه قرمز قرار دارد. با قرار دادن این کلاه بر سرتان، می توانید تمامی احساسات تان را آزاد کنید. به یاد داشته باشید با قرار دادن این کلاه تمامی احساسات مثبت و منفی مانند احساس ترس، شادی، شک، امید، ناامیدی و... قابل بررسی است. برعکس کلاه سفید که درباره مسائل به طور منطقی فکر می کنید، با این کلاه، منطق را کنار بگذارید و فقط از احساسات تان سخن بگویید. لازم نیست برای احساسات تان، خود را توجیه کنید یا دلیلی بیارید فقط بیان احساس کفایت می کند.

۳- کلاه سیاه (تفکر انتقادی)

کلاه سیاه برای یافتن جنبه های عینی منفی کار است که شامل نگرانی، شک و تردید، خطرات و موارد مشابه می شود. در این قسمت فقط واقعیات و نگرانی های عینی خود را مطرح کنید نه احساسات منفی و شخصی. تمام جنبه ها و احتمال های منفی تصمیم و کارتان را بررسی کنید و آن را مورد انتقاد قرار دهید.

۴- کلاه زرد (تفکر خوش بینانه)

کلاه زرد، مخالف کلاه سیاه است. هنگامی که کلاه زرد را بر سر می گذارید، وظیفه پیدا کردن شانس های ما را دارید. با این کلاه درباره تمامی جنبه های مثبت یک موضوع تفکر می کنید. باز هم احساسات را نباید در این مرحله دخالت داد. با قرار دادن این کلاه بر سر، باید تمامی جنبه های مثبت یک مشکل را بررسی کنید و به خودتان امید بدهید.

۵- کلاه سبز (در پی ایده های جدید)

این کلاه برای رشد خلاقیت و یافتن ایده های جدید است. کلاه سبز فرد را قادر می سازد فراتر از آنچه قبلا انجام داده یا برنامه ریزی شده فکر کند. هنگامی که این کلاه را بر سر می گذارید، می توانید از تکنیک های خلاقیت استفاده کنید. کلاه سبز می تواند هر چیزی را که منجر به ایده ها و رویکردهای جدید می شود، بدون توجه به این که چقدر این ایده ها دیوانه وار و غیرمنطقی است، شکل زمانی که کلاه سبز بر سر دارید، از دادن نظرات انتقادی اجتناب کنید چرا که این اتفاق مربوط به کلاه سیاه بود.

۶- کلاه آبی (جمع بندی)

کلاه آبی در واقع کنترل و سامان دهی کل فرایند تفکر به شیوه شش کلاه را بر عهده دارد. کلاه آبی به طور خلاصه در انتهای فرایند تفکر بر سر قرار می گیرد و با این کلاه، دیدی کلی به نظرات و ایده های کلاه های دیگر خواهیم داشت. شما با گذاشتن این کلاه، باید تک خط های نوشته شده بعد از گذاشتن هر کلاه روی سرتان را جمع بندی کنید و تصمیم نهایی را بگیرید. منبع: سایت های آلمانی de.ideenfindung و erwachsenenbildung.at

یادداشت

نظر یک روان شناس درباره توصیه «لیندا کیانی» به ازدواج در سن پایین

به شرط «شناخت خود» خوب است



دکتر پرستو امیری | روان شناس سلامت

«لیندا کیانی» بازیگر سینما و تلویزیون کشورمان در مصاحبه ای با موضوع ازدواج گفته است: «در سن کم از دواج کنید. من هنوز از دواج نکردم به نظرم از دواج خیلی خوب است اما مسئولیت بزرگی است. در سن کم از دواج کنید چرا که بهتر است و هر چه می گذرد، انتخاب سخت تر می شود.» (منبع: سایت سینمایی ۲۴). در این بین، یک سوال مهم برای همه مخاطبان مطرح می شود که مناسب ترین سن برای ازدواج چه سنی است؟ از دواج در سن پایین بهتر است یا سن بالا؟ آیا واقعاً در سنین بالا، افراد سخت گیرتر می شوند؟ آیا در سنین پایین افراد در برابر مشکلات از دواج کم تحمل ترند و شانس شان برای خوشبختی کمتر است؟ و در نهایت، در آستانه جوانی از دواج کنیم یا در اوایل میان سالی تا زندگی مشترک موفق تری داشته باشیم؟ در ادامه پاسخی روان شناسانه به این سوال خواهیم داد.

به دنبال عدد سن مناسب نباشیم!

شاید نتوان یک پاسخ قطعی به همه سوال های مطرح شده در ابتدای این مطلب داد اما بهتر است به جای آن که به دنبال یک سن عددی مناسب برای ازدواج باشیم، به این بپردازیم که پیش نیازهای یک ازدواج موفق چیست و این عوامل چه ربطی با سن افراد دارد؟

اول باید هویت تان را بشناسید

آمادگی برای ازدواج به مرحله رشدی افراد وابسته است. در نظر به های رشدی، هر حله هویت یابی پیش از هر حله صمیمیت و همسریابی قرار دارد. انتظار می رود افراد در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی به تعریفی جامع و واقع بینانه از خود، اهداف، خواسته ها، نیازها، عقاید، شغل و... برسند. در گذشته هویت افراد در سنین پایین تر و عموماً تا بیست سالگی به انسجام می رسید و به دلیل محدودیت در انتخاب ها، به اصطلاح تکلیف آدم ها با زندگی شان خیلی زود روشن می شد. اما در دنیای امروزی بنابه دلایلی چون ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر دانشگاهی، دسترسی به اطلاعات گسترده تر، تجارب



خانمم بعد از به دنیا آمدن بچه مان لوس شده!

بعد از به دنیا آمدن بچه مان، خانمم خیلی کمتر به کارهای خانه می رسد. به نظرم چون در اواخر بارداری خیلی مراقبش بودم، لوس شده است. خانه دار است و از این که به کارهای خانه نمی رسد کفری می شوم. چطور با او صحبت کنم که ناراحت نشود؟ دوستم هم دارم.



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی



فرزندآوری هر حله اساسی و نقطه عطفی در زندگی فردی و خانوادگی افراد است. در این مرحله، زنان نقش جدیدی را عهده دار می شوند که ممکن است پیش از آن، به لحاظ روان شناختی برای آن آمادگی لازم را کسب نکرده باشند، بنابراین گاهی ممکن است پذیرفتن این نقش جدید در نقش های قدیمی تر مانند همسری کردن و رسیدگی به وظایف آن تا اندازه ای اختلال ایجاد کند.

علت را جست وجو کنید

در قدم اول شرایط مناسبی را ایجاد کنید. برای مثال یک شام دو نفره در ترتیب دهید و فرزندان را به مادر خودتان یا همسرتان بسپارید. با همسرتان در این شرایط ایده آل صحبت کنید، به او بگویید که چقدر به او علاقه مند هستید و

می دانید که در شرایط چندان آسانی نیست. پس از آن با لحنی مناسب و دور از سرزنش گری مشکلات تان را مطرح کنید و بپرسید که چطور می توانید کاری انجام دهید که زندگی خانوادگی تان ثبات سابق خود را باز یابد. به او اطمینان خاطر دهید که در این مسیر همراه او هستید و تمام سعی خود را برای نگهداری از فرزندتان خواهید کرد. پاسخ او را بشنوید و سعی کنید به راه حلی که برای هر دوی شما مناسب است دست یابید.

از همسر تان حمایت کنید

از آن جایی که نوزاد به مادر بیش از پدر به لحاظ بیولوژیکی وابستگی دارد، زنان بیش از مردان در زمان فرزنددار شدن به کمک و حمایت همسر و اطرافیان خود نیازمند هستند. در واقع دوران سخت نگهداری از فرزند تازه متولد شده در صورتی که با حمایت اطرافیان همراه شود هر

مشکلات پیش آمده چقدر جدی هستند؟

در صورتی که مشکلات پیش آمده همسرتان جدی تر از داخل نقش هاست، برای مثال متوجه شده اید که همسرتان علایق خود را به چیزهایی که قبلاً آن ها را لذت بخش می دانسته از دست داده است و حتی قادر به نگهداری مناسب از فرزندتان نیست یا اشتها و خوابش (با در نظر گرفتن الزامات و مسائل حضور نوزاد) با مشکل مواجه شده است، از یک متخصص (روان شناس یا روان پزشک) کمک بگیرید.



طرقه، نبش عنبران ۲۵

۸۶۹ ۴۲۲۲ ۰۵۱۳

ما را در اینستاگرام دنبال کنید

@dahar_restaurant

آدرس سایت

www.dahaar.com

رستوران «دههار» افتخار دارد در یکی از زیباترین نقاط بیلاقی طر قبه، میزبان خانواده های ایرانی باشد. این مجموعه کافه رستوران، با معماری متفاوت و خاص و همچنین با بهره مندی از تلاش و تجربه افراد متخصص، جهت استفاده شما مشتریان گرامی در نظر گرفته شده است و به جرات می توان گفت، یکی از متفاوت ترین مجموعه های رستورانی و پذیرایی در ایران به شمار می آید..

رستوران، سرو انواع غذاهای سنتی با بهترین کیفیت و با بهره گیری از تجربه یکی از مجرب ترین آشپزهای طر قه ای و بین المللی.

کافی شاپ، پذیرایی از شما در محیطی دل انگیز با یک منوی کامل شامل انواع نوشیدنی های گرم و سرد که توسط یک باریستای کاملاً حرفه ای تهیه می شود. فضایی عالی برای مجالس و برنامه های خانوادگی.

باغ رستوران، در فضای باغی این رستوران بزرگ، محیطی آرام و دلنشین را برای شما و خانواده عزیزتان فراهم آورده ایم تا از این طبیعت زیبا و از فرست باهم بودن، حظ ببرید.

پارکینگ: فضایی اختصاصی و امن جهت رفاه حال مشتریان عزیز فراهم آمده است.

معماری متفاوت: «دههار» برای شما تجربه سفر به قلب یک غار زیباست. لذت حضور در تکه ای از طبیعت، این سبک از معماری در کشورمان بی نظیر بوده و به مدد متخصصان و طراحان توانمند، اجرایی شده است. دوستداران طبیعت، به ویژه آن هایی که اهل کوهنوردی و غارنوردی هستند، از جلوه های معماری باشکوه و بی نظیر این رستوران، لذتی دوچندان خواهند برد.

میزبان مجالس خانوادگی شما هستیم: در محیط زیبا و معماری متفاوت «دههار» با منوی متنوع و غذاهای با کیفیت، به انضمام کادری مجرب و آموزش دیده، پذیرای مجالس خانوادگی شما هستیم. در این فضا، ظرفیت میزبانی همزمان از ۷۰ نفر وجود دارد.

«به ما این فرصت را بدهید تا دور هم نشینی خانوادگی شمار ابرایتان به یک خاطره زیبا تبدیل کنیم»