

مهارت‌های تفکر سازنده و خلاقیت

نویسندگان: آنجیل بادن - جان وونسند - ژاک فاویه
ترجمه و تدوین: ناصر علی دنیادیده



انتشارات اندیشه آریا

زمستان ۱۳۹۰

فهرست

صفحه

عنوان

۷	 مقدمه
۱۱	 فصل اول / مثبت اندیشی
۱۹	 فصل دوم / تفکر ناراضی
۲۵	 فصل سوم / تفکر خلاق
۳۱	 فصل چهارم / تفکر جانبی
۳۹	 فصل پنجم / تفکر منطقی
۴۵	 فصل ششم / تفکر حسابگرانه
۵۱	 فصل هفتم / بیش از حد فکر کردن
۵۷	 فصل هشتم / تفکر شهودی و تفکر جادویی
۶۵	 فصل نهم / خلاقیت چیست؟
۷۱	 فصل دهم / خلاقیت و مدیریت

فصل یازدهم/ چقدر خلاقیت دارید؟	۷۹
فصل دوازدهم/ ایجاد ایده‌های خلاق	۸۷
فصل سیزدهم/ ارائه ایده‌های خلاق	۱۱۵
درباره نویسنده	۱۲۲

www.ketab.ir

مقدمه

تفکر: چرا و چه چیز

برآورد می‌شود که ما روزهایی از پنجاه هزار فکر مثبت، منفی، ترسناک، روشنگر و یا فقط افکار احمقانه را می‌توانیم ممکن است با یکی از موارد زیر آغاز شود:

- ❖ بازگشت به گذشته‌ها (خاطره‌ها) و تصاویر بصری
- ❖ یادآوری کلمات یا اطلاعات اندکی از یک مکالمه (که حتی ممکن است مربوط به دوران کودکی باشند).
- ❖ موضوعات، صحنه‌ها، الگوها، مشکلات، تکالیف، طرح‌ها و ... آشنا یا ناآشنای اطراف ما.
- ❖ احساساتی نظیر کنجکاوی، اضطراب، پشیمانی و تأسف، عصبانیت و ناراحتی.
- ❖ و یا صرفاً بیکاری در ساعاتی از روز.

گاهی این ما هستیم که فکرها را خلق می‌کنیم، ولی برخی مواقع افکار به آسانی و ناخواسته به درون ذهن ما می‌جهند. ما آنها را می‌پذیریم، مورد پرسش قرار می‌دهیم، به چالش می‌طلبیم و یا دور می‌ریزیم. تفکر، سلامتی است. ما نیاز داریم فکر کنیم تا بفهمیم، یاد بگیریم، پیشرفت کنیم، اطلاعات را جمع‌آوری و جذب کنیم، قبل از اینکه تصمیم بگیریم. فرایند فکر کردن باید به گونه‌ای موثر و سازنده، مدیریت و هدایت شود. اما ما چقدر می‌فکر می‌کنیم؟

این یک سوال مهم است

ما الگوهایی را از رفتار کسانی که در کودکی تحت‌تاثیر آنها قرار گرفته‌ایم، کپی می‌کنیم و نظراتی را از آنها جذب می‌کنیم. ما ممکن است در پشت یک قالب ذهنی سنگر بگیریم که بیرون ریختن آن ممکن است بعداً دشوار باشد. قالب‌های ذهنی، فرایند فکر کردن را مهار می‌کنند و می‌توانند در نهایت منجر به تمایل و تعصب، لجبازی و خودخواهی و یا تبعیض‌پرستی شوند.

❖ او فکر بسته‌ای دارد.

❖ در این مورد فکرم کار نمی‌کند.

❖ شما در کارهایتان خیلی منظم هستید.

❖ تجربه و آزمایش در هر کاری بهترین راه است.

این عبارات‌ها بیانگر آن است که برخی افراد چقدر در فکر کردن ثابت و

کلیشه‌ای رفتار می‌کنند. این افراد همیشه به دنبال توجیهی برای نظراتشان هستند که در نهایت باعث تقویت قالب‌های ذهنی می‌شود و در نتیجه هیچ‌گاه این چرخه شکسته نمی‌شود.

روش ما در زندگی متأثر از طرز تفکرمان است

- ❖ افراد به دنبال موفق می‌شوند، زیرا موفقیت خود را باور دارند.
- ❖ افراد ناامید می‌مانند که برای هر مسئله‌ای راه‌حلی وجود دارد حتی اگر غیر ممکن به نظر برسد.
- ❖ افراد عمل‌گرا دست به کارهایی محاسبه شده می‌زنند، زیرا بدترین سناریوی ممکن را ارزیابی کرده و به آن‌ها پایبند می‌مانند.
- ❖ برای افراد منفی‌باف در هر مسئله‌ای سختی، بی‌حاصل و پیچیده است که باید به جای لذت بردن همیشه رحمت کنید.

خودشناسی

طرز تفکر ما به خود ما بستگی دارد.

شما خود را با کدام یک از جملات زیر توصیف می‌کنید؟

- | | | |
|-----------|-------------------|--------------|
| ❖ قدرتمند | ❖ مایوس | ❖ ساده لوح |
| ❖ جذاب | ❖ همیشه مقصر | ❖ بی‌استعداد |
| ❖ خلاق | ❖ خوش‌روی شوخ طبع | ❖ ویژه |

از خود بپرسید چرا؟ این تصورات از خودتان، از کجا ناشی می‌شود؟

آیا این تصورات، طرز فکر شما را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد؟

تمرین: برای استفاده بیشتر ذهنتان را تمرین دهید. فکرها و نظرها به سه وسیله شکل می‌گیرند:

انجام دادن

تمرین: یک سبیل بکشید و کفش و کراواتان را با روشی برخلاف همیشه بزنید.

دیدن

تمرین: یک نقشه از ایران را روی نقشه‌ای از هند بیندازید و به تفاوت‌هایی که در تراکم و پراکندگی جمعیت وجود دارد دقت کنید. چه پتانسیل‌هایی برای انجام دادن یک کار تجاری در هند وجود دارد؟

بحث کردن

تمرین: در یک جلسه خود را به جای رئیس بگذارید. درست وقتی که در جایی سوال‌پیچ شده، سعی کنید با او همدلی و احساس همدلی را تمرین کنید.