

# آموزش مهارت‌های زندگی

## مهارت تفکر خلاق



### **مهارت‌های زندگی به چه معنی است؟**

مجموعه تکنیک‌ها و فنونی که انسان در مسیر زندگی برای رسیدن به بزرگترین هدف خود یعنی آرامش نیاز دارد مهارت‌های زندگی می‌گویند.

### **به چه کسی فرد ماهر گفته می‌شود؟**

فردی که توانایی انجام کاری را به شکلی صحیح در کمترین زمان دارد به او ماهر گفته می‌شود.

راننده ماهر به کسی گفته می‌شود که هم برای رسیدن به مقصد حداقل زمان را صرف نماید و هم در حین رانندگی دارای کمترین خطا باشد.

به کسی تایپیست ماهر گفته می‌شود که هم برای تایپ یک صفحه حداقل زمان را صرف نماید و هم دارای کمترین خطا باشد.

به کسی نجار ماهر گفته می‌شود که هم در ساخت یک میز حداقل زمان را صرف نماید و هم حداقل اشتباه را در اره کردن، میخ زدن و... داشته باشد.

### **فرد ماهر چگونه ماهر شده است بعبارت دیگر چه عناصری برای مهارت پیدا کردن لازم است؟**

## **دانش و تمرین**

برای راننده ماهر شدن علاوه بر دانش رانندگی به تمرین متوالی نیاز داریم قطعاً برای نجار خوب شدن تنها دیدن یک فیلم آموزشی کافی نیست.

شیوه کار در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بصورت طوفان ذهنی و بارش فکری می‌باشد که ابتدا برای هر موضوعی سوالات مختلف مطرح و به شور گذاشته می‌شود.

آنچه حاصل بارش فکری است این است که ما ابرهای تفکر را به بارش واداریم تا بذر موضوع مورد بحث را آبیاری نمایند. طی بارش فکری همه کس آزادند که عقاید و نظرات خود را براحتی و بدون احساس نگرانی از مسخره شدن مطرح کنند.

بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است:

- فرد دقیقاً خود را بشناسد.
- بتواند دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها برقرار نماید.
- هیجانات منفی و استرسهای روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل در آورد.
- به شیوه ای موثر مشکلات خود را حل نموده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ نماید.
- نسبت به اطلاعات عدیده ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می شود پذیرنده صرف نباشد.
- نهایتاً اینکه کلیشه ای و بسته فکر نکند.

لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ۷ مهارت اساسی و مهم زندگی است. این مهارتها عبارتند از:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی



# مهارت تفكر خلاق



«شما با بال آفریده شده اید چرا میخرید»

معنی عبارت بالا چیست؟

تفکر خلاق از نظر شما چیست؟

#### سیالی:

به توانایی ارائه پاسخهای مختلف به یک موقعیت معین گفته می شود، تولید ایده های فراوان نشان دهنده سیال بودن ذهن می باشد.

اگر در بازی شطرنج فقط به قدرت مانور وزیر فکر کنید اگر در مواجهه با مشکل فقط یک راه حل به ذهنتان برسد اگر پس از بیان این مطالب سوالاتی به ذهنتان نرسد درجه سیال بودن ذهنتان به حدی کم است که به سختی منجر به تفکر خلاق خواهد شد.

شاید یکی از دلایلی که بچه ها تفکر خلاق تری نسبت به ما بزرگتر ها دارند این است که آنها سانسور نمی کنند. ولی ما بزرگترها تاوان سنجیده سخن گفتنمان این است که سیالی ذهن ما کم حجم خواهد بود. ولی می توانیم با تمرین و پشتکار به سیالیت دوران کودکی خود برگردیم.

#### \* ابتکار:

توانایی خلق ایده های بدیع و نو و غیر عادی ،یعنی خلق محصولات نامتعارف از منابع موجود یک داستان تازه یک اثر هنری و... می تواند یک محصول نامتعارف باشد.

**سه دلیل بیاورید که چرا یک فردی در پارک روزنامه را سرو ته میخواند؟**

#### \* تخیل :

توانایی به ذهن آوردن تصاویر پدیده ها اعم از تصاویری که قبلا دیده شده و وجود دارند و تصاویری که هرگز دیده نشده یا وجود ندارند. تخیل ممکن است آرزومندانه یا متکی بر واقعیت باشد بعضی ها در رویاها موجودات، اشیاء و یا مکانهایی را مشاهده می کنند که معمولا قبلا ندیده اند.

**اگر شما بخواهید چهره متفاوتی از یک غول ارائه دهید آنرا چگونه به تصویر می کشید؟**

**روابط انسانها را در پانصد سال دیگر چگونه توصیف می کنید؟**

## فرایند خلاقیت:

اگر به شما گفته شود که یک صندلی را به ذهن بیاورید به احتمال زیاد بلافاصله شئی را به یاد می آورید که دارای چهار پایه یک نشیمنگاه و یک پشتی باشد این ویژگی های معمول یک صندلی است اما اگر بخواهید که یک صندلی خلاقانه را به ذهن بیاورید ذهن شما مانع می شود که صندلی به یاد بیاورید که دارای یک پایه یا فاقد نشیمنگاه باشد. ذهن ما یاد گرفته است. که اشیاء، افراد، مفاهیم و... را بصورت معمول شناخته شده و کلیشه ای بازسازی نماید. ولی تفکر خلاق مستلزم این است که خصوصیات و ویژگی های رایج و کلیشه ای هر پدیده ای شکسته شود.

**به نظر شما حروف خلاقیت می تواند اول چه کلماتی باشد. پنج دقیقه فکر کنید و بیشتر کلمه بسازید؟**

**موانعی که باعث  
جلوگیری از  
خلاقیت می شود**

**موانع تاریخی و فرهنگی:** تا بوده چنین بوده تا هست چنین بادا. پذیرش این گونه امثال و اشعار الگوهای ذهنی ما را شکل می دهند و مانع از چند وجهی فکر کردن ما خواهند شد. علاوه بر این مفهوم قضا و قدر و تقدیر مفهومی است که بسیاری از مسائل را به آن نسبت می دهند و نقش اراده را در آن نادیده می گیرند.

**موانع فیزیولوژیک:** صدمات ناشی از تصادفات که منجر به آسیب مغزی می شود و یا نواقص بدنی مادرزادی می تواند روی خلاقیت اثر بگذارد اما استثناء هم وجود دارد مثل رودکی و مریم حیدر زاده که کور بودند بتهون که کر بود و... که تاثیرات عمیقی بر فرهنگ گذاشته اند.

**موانع اجتماعی:** جامعه انسانی هر عضوی را که از هنجارهای خود تخطی کند بشدت تنبیه می کند لذا افکار خلاق در صورتی که بخواهد به تغییری مثبت منجر شود مخرب تلقی می شود و ثبات و امنیتی که سایر اعضای جامعه می خواهند را به خطر می اندازد لذا نگاههای دیگران روی وی سنگینی می کند و به شدت تحت فشار خواهد بود و به سختی رشد می کند.

**موانع روانی:** مهمترین و شایع ترین موانع در راه پرورش تفکر خلاق موانع روانی است. تمام عواملی که تاکنون از آنها نام بردیم عوامل تقریبا خارجی هستند و از بیرون بر فرد تحمیل می شوند. افکار ناکارآمد را می توان بزرگترین مانع روانی شکل گیری و افزایش خلاقیت می باشد.

**شوخی طبعی چه ارتباطی با خلاقیت دارد؟**

شوخی و شوخ طبعی ضمن اینکه خود رفتاری خلاق محسوب می شود تسهیل کننده خلاقیت هم می باشد چرا که سه عنصر خلاقیت (سیالی، ابتکار و تخیل) در شوخ طبعی وجود دارد و نتیجه می گیریم که شوخ طبعی نتیجه و فرآورده تفکر خلاق است. اگر فرد شوخ طبع استعداد خود را کانالیزه کند میتواند نویسنده هنرپیشه و داستان نویس و طنز نویس ماهری شود.

**بسیاری معتقدند که جرعه راه حل های موفقیت آمیز از طریق شوخ طبعی زده شده است. البته واضح است که بین شوخ طبعی و مسخره بازی و لودگی فرق وجود دارد.**

با توجه به اینکه شوخ طبعی یکی از پیش نیازهای تفکر خلاق است چگونه می توان شوخ طبعی را پرورش داد؟

\* مطالعه مجلات طنز

\* مشاهده فیلمهای کمدی

\* شرح تجارب شخصی با جنبه های طنز آمیز

\* شوخی با دیگران

\* شنیدن و خواندن لطیفه ها و داستانهای طنز

\* ساخت لطیفه و داستان خنده دار

**تمرین خلاقیت:**

**این عبارت را به شکل خنده دار تکمیل کنید؟**

**عباس آقا همسایه، با اون شکم گندش ...**

**نکته:**

مدارس و دانشگاههای ما علوم که دانش طبقه بندی شده است را آموزش می دهند و حال آنکه روح خلاقیت با چنین مواردی که در چهار چوب قرار بگیرد را رد می کند می خواهد پوسته را بشکافد و طرحی نو دراندازد.

**تهیه و تدوین: دکتر محمد جلینی**



آیدی پیام رسان: @psycho\_mehr

وب سایت: [drmahrooghi.ir](http://drmahrooghi.ir)