



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۷۵
سال شانزدهم
آبان ماه ۱۳۹۵

پیام منتشاور

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



در این شماره می‌خوانید

تفکر با کلاه رنگی
هیجان خود را ابراز می‌کنید یا سرکوب؟
فوریّت زمان را از بین ببرید



شماره مقاله ۹۵۰۸۱

تکنیک‌های تفکر خلاق را بشناسیم

تفکر با کلاه‌های رنگی



یروز ذهن

تکنیک به ما کمک می‌کند از جوانب مختلف به تصمیمات مهم خود نگاه کنیم و با حرکت دادن خود، خلاقانه تر از پیش تصمیم‌گیری کنیم. این تکنیک، دانش، عقل و منطق، احساس، خلاقیت، ریزبینی و ... را بطور ساده و شیرین در هم می‌آمیزد و به نتیجه کامل تری سوقمان می‌دهد.

در این روش، ۶ رنگ کلاه، نماد نوعی از تفکر است و به ما کمک می‌کند متوجه بشویم معمولاً در برخورد با موقعیت‌ها و مسائل زندگی چگونه فکر می‌کنیم و روش تفکرمان تا چه اندازه برایمان مفید و کارساز بوده است.

این شیوه تفکر هم به طور فردی و هم در گروه می‌تواند مدل موثری باشد. ما می‌توانیم با مرور عملکرد خودمان در طول زندگی دریابیم معمولاً با کدام کلاه به سر می‌بریم و جای کدام کلاه یا کلاه‌ها و به عبارتی جای کدام شیوه تفکر در زندگی‌مان خالی است.

از طرفی اگر همه افراد یک گروه با این مدل آشنا باشند، می‌توانند هریک با گذاشتن تک تک این کلاه‌ها به صورت انتزاعی بر سر، شیوه تفکر مربوطه را به کار بگیرند و نظر خود را ابراز و اعلام نمایند.

در ادامه همین مقاله با این شش کلاه رنگی و در واقع با ۶ شیوه تفکر آشنا می‌شویم.

زندگی سراسر مسئله است و ما انسان‌ها ناگزیریم که دائماً به حل مسئله بپردازیم. مسئله می‌تواند شخصی، تحصیلی، شغلی، عاطفی، خانوادگی و غیره باشد. آنچه مهم است این است که ما می‌خواهیم به وضعیت مطلوب دست یابیم، ولی همیشه این اتفاق نمی‌افتد یعنی حل مسئله به جایی که ما طالبیم ختم نمی‌شود. حل نشدن مسئله دو دلیل عمده دارد:

۱ اصولاً مسئله ما قابل حل نبوده است که در این شرایط برای آرام ساختن خویش حتماً لازم است از راهنمایی روان‌شناس و مشاوره بهره‌مند شویم.

۲ شیوه حل مسئله را نمی‌دانسته‌ایم.

ما قصد داریم در این مقاله، با استفاده از تکنیک خلاق ۶ کلاه تفکر، به مسئله و حل مسئله نگاه متفاوتی داشته باشیم و با طبقه‌بندی شیوه تفکر بطور ساده‌تری برای خود نقشه راه ترسیم کنیم.

تکنیک شش کلاه تفکر که توسط ادوارد دوبونو ابداع شده است روشی را برای فکر کردن پیشنهاد می‌دهد که هدف آن نظم بخشیدن به تفکر، یافتن راه‌های خلاقانه، طبقه‌بندی، اولویت‌بندی و تصمیم‌گیری صحیح است. این



کلاه سفید



این کلاه شامل حقایق، اعداد و ارقام، آمارها، اطلاعات است، بدون هیچ قضاوت و داوری. یک رایانه را تصور کنید که واقعیت‌ها و ارقامی که از آن درخواست شده است بدون هیچ قضاوت و ارزیابی ارائه می‌دهد. وقتی کلاه سفید بر سر داریم یا از دیگری می‌خواهیم کلاه سفید بر سر بگذارد، با این سوالات روبه رو هستیم:

- چه اطلاعاتی در اینجا موجود است؟
 - چه اطلاعاتی از قلم افتاده است؟
 - چه اطلاعاتی ما بلییم داشته باشیم؟
 - چگونه می‌توانیم اطلاعات لازم را به دست بیاوریم؟
- فکر کردن با کلاه سفید در صورتی صحیح است که حین تفکر واقعیت‌ها را از تعابیر، تفاسیر و مسائل متفرقه کاملاً جدا کنیم.
- وقتی کلاه سفید بر سر می‌گذاریم باید قصدمان جمع‌آوری اطلاعات بدون ارزیابی و قضاوت باشد.

کلاه آبی



کلاه آبی کلاه کنترل است. این کلاه نه فقط به خود موضوع بلکه به فکر کردن درباره موضوع نیز می‌پردازد. کلاه آبی به فراشناخت می‌پردازد. شخصی که دارای کلاه آبی است، تفکرات خود را سازمان‌دهی می‌کند و مانند یک رهبر ارکستر عمل می‌کند. این شخص کاربرد سایر کلاه‌ها را می‌داند و حضور و تناسب‌شان را تعیین می‌کند. این تفکر، مسائل را تعریف می‌کند، سؤال‌ها را شکل می‌دهد، کارکردهای فکری که باید تکمیل و انجام شوند مشخص می‌سازد. این تفکر مسئول نتایج، نقطه نظرها و خلاصه‌هاست. کلاه آبی بر فرآیند تفکر نظارت کرده و اطمینان حاصل می‌کند همه چیز در جای خود قرار دارد، کلاه آبی با این پرسش‌ها در ارتباط است:

- اولین قدم چیست؟
- به کجا می‌خواهیم برسیم؟
- مسئولیت این موضوع برعهده کیست؟
- بعد از این چه کاری باید انجام داد؟
- تا کنون چه چیزهایی به دست آورده ایم؟
- آیا بهتر نیست اولویت‌هایمان را مشخص کنیم؟
- آیا لازم است کلاه سبز بر سر بگذاریم و به راهکارهای خلاق تر و جدی تر فکر کنیم؟

وقتی کلاه آبی بر سر می‌گذاریم باید بتوانیم با شناسایی اطلاعات موجود و نظم و تمرکز همچون یک کارگردان یا رهبر ارکستر در به انجام رساندن یک پروژه خوب کمک کنیم.

کلاه قرمز



این کلاه شامل الهام یا حس ششم، احساسات و هیجانات است. کلاه قرمز به متفکر این اجازه را می‌دهد که بر حسب شهود و الهام و هیجانات خود فکر کند بدون آن که نیاز به توجیه و استدلال منطقی داشته باشد.

- در این نوع تفکر غالباً با چنین جملاتی روبه رو هستیم:
- احساس درونی‌ام این است این راه حل مفید نخواهد بود.
 - این روش را نمی‌پسندم...
 - حس غریبی به من می‌گوید...

این کلاه احساس را به شکل قابل مشاهده در می‌آورد بنابراین احساسات می‌تواند از یک حس ساده اولیه تا جرقه بزرگ مانند الهام بیان شوند. با کلاه قرمز هرگز مجبور به قضاوت درباره احساسات یا توضیح دلایل آن نیستیم.

وقتی این کلاه را بر سر می‌گذاریم بدون اینکه در پی منطقی یا غیرمنطقی بودن احساسمان باشیم می‌توانیم آن را ادراک کرده و بر زبان آوریم، از طرفی می‌توانیم درباره احساسات دیگران نیز پرس و جو کنیم.

کلاه سبز



این کلاه، کلاه نوآوری، راهکارهای جایگزین، طرح‌ها، چیزهای جالب، ایده‌های نو، کشف‌های ناشناخته و تغییرات است. فردی که کلاه سبز بر سر دارد، سعی می‌کند از تفکر خلاق استفاده کند. حالت ایده آل آن است که هم شخصی که فکر می‌کند و اظهار عقیده می‌کند و هم فردی که گوش می‌کند، هر دو کلاه سبز بر سر بگذارند.

جست‌وجو برای راهکارها یکی از جنبه‌های زیربنایی تفکر کلاه سبز است و این تفکر در راستای کشف ناشناخته‌ها حرکت می‌کند.

- با این کلاه عبارات زیر معنا دار خواهد بود:
- ما در اینجا به عقاید جدید نیاز داریم.
 - آیا راهکار یا گزینه جانشینی وجود دارد؟
 - آیا ممکن است این کار را به شیوه‌ی دیگری انجام دهیم؟
 - آیا می‌توانیم برای این موضوع راهکار و یا توضیح دیگری داشته باشیم؟
- وقتی کلاه سبز بر سر می‌گذاریم، به دنبال راه‌حل‌های خلاق و نو هستیم.

کلاه سیاه



این تفکر مخصوص قضاوت منفی است شخصی که دارای چنین تفکری است به تمامی اشکالات، نواقص و اشتباهات اشاره می‌کند. خطرها و ریسک‌ها را شناسایی می‌کند. این تفکر یک نوع بحث و جدل نیست بلکه تلاش بی‌طرفانه برای شناخت قسمت‌های منفی کار است. تفکر کلاه سیاه ممکن است یک ایده را به زمان آینده بفرستد تا ببیند چه اشتباهات و نواقصی رخ خواهد داد. توجه داشته باشید این ارزیابی منفی با احساسات منفی تفکر کلاه قرمز متفاوت است و کاملاً ارزیابی‌های منفی و عقلانی را در بر می‌گیرد نه احساسی. هنگامی که کلاه سیاه بر سر داریم این پرسش‌ها مطرح می‌شود:

- اشتباهات این راهکار چیست؟
- آیا این کار ارزش انجام دارد؟
- موانع این کار یا موضوع چیست؟

وقتی کلاه سیاه بر سر می‌گذاریم جنبه‌های منفی و پیامدهای منفی ایده‌ها و راهکارها را بررسی می‌کنیم. این شیوه تفکر در بسیاری مواقع ما را از خطرها و اتفاقات ناگوار مصون می‌دارد.

کلاه زرد



تفکر کلاه زرد، سازنده و مثبت است. کلاه زرد سمبل نور خورشید و روشنایی و خوش بینی است. تفکر کلاه زرد بعنوان قضاوت مثبت در نظر گرفته می‌شود. این طرز تفکر مثبت شامل مسایل منطقی و عملی از یک سو تا رویا و امید از سوی دیگر می‌شود. این تفکر بر مبنای مستندات موجود و عینی و نه شهود و الهام به جنبه‌های مثبت موضوعات توجه دارد. کلاه زرد جستجوکننده فرصت‌هاست و در کنار آن به رویاها و تصورات ذهنی نیز بها می‌دهد. این نوع تفکر به خوشحالی و رضامندی کلاه قرمز مربوط نشده و هیچ گونه ارتباطی به طرح و ایده‌های جدید کلاه سبز نیز ندارد. هنگامی که این کلاه را بر سر داریم جملاتی از این قبیل به کار می‌بندیم:

- چه کسی از این موضوع سود می‌برد؟
- این موضوع به چه کسی کمک می‌کند؟
- این موضوع چگونه ما را به اهدافمان نزدیک می‌کند؟
- بطور کلی این شیوه چه سودهایی در بر دارد؟

وقتی کلاه زرد بر سر می‌گذاریم، به جنبه‌های مثبت انتخا‌ب‌ها و ایده‌ها با نگاهی عقلانی و مستند توجه داریم.



هیجان خود را ابراز می‌کنید یا سرکوب؟



با هیجان‌هایمان چه کنیم؟

در واقع، اگر جزو افرادی به شمار می‌روید که این شیوه مقابله را به کار می‌گیرند، قطعاً نسبت به هیجان‌هایتان حساس هستید و سعی می‌کنید که از احساس‌های مختلف خود آگاه باشید. این احتمال وجود دارد که از باب داشتن احساس بد، بیشتر گریه کنید و احساس آشفتگی و ناراحتی کنید. ولی افرادی که از سبک سرکوب‌گرانه برای مقابله با هیجان استفاده می‌کنند، نمی‌توانند هیجان‌هایشان را بشناسند و آنها را نام‌گذاری کنند. چنین افرادی سخت به منطق پای‌بند هستند و بر هیجان ستیزی تاکید بسیار دارند. این سبک مقابله‌ای افراد را مستعد ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالا، سرطان، آسم و به طور کلی شکایت‌های بدنی می‌سازد.

چه اتفاقی می‌افتد وقتی هیجان‌هایتان را نمی‌پذیرید یا سعی در بازداری آنها می‌کنید؟ شاید از شیوه مقابله‌ای سرکوب‌گرانه استفاده می‌کنید. افرادی که این شیوه را به کار می‌گیرند معتقدند که نمی‌توانند هیجان‌هایشان را تحمل کنند و باید از شر آنها خلاص شوند. این افراد از اهمیت مسائل می‌کاهند. تمام تلاش آنها این است که همیشه منطقی باشند و انکار می‌کنند که برآشفته و نگران‌اند. برخی از افرادی که از این شیوه مقابله‌ای استفاده می‌کنند حتی به سختی می‌توانند احساس‌هایشان را نام‌گذاری کنند. آنها نمی‌توانند بگویند که احساس تنهایی، غمگینی، اضطراب یا خشم می‌کنند. بالعکس؛ اگر از شیوه‌ی ابراز‌گرانه برای مقابله با هیجان‌ها استفاده می‌کنید، پس به شکلی موثر و مفید، هیجان‌هایتان را شناسایی می‌کنید، هیجان‌ها را می‌پذیرید و از هیجان‌ها استفاده می‌کنید.

تمرین ثبت هیجان‌ها

شادی، هیجان زدگی، علاقه‌مندی، هم دردی، محبت، عشق، دوست داشته شدن، دلسوزی، غرور، سپاسگزاری، آسیب‌دیدگی، غمگینی، پشیمانی، تحریک پذیری، عصبانیت، خشم، تنفر، تحقیرشدگی، شرم، گناه، رشک، حسادت، اضطراب و ترس.

وقتی این احساسات را طی چند روز ثبت می‌کنیم و آنها را مشاهده می‌نماییم، به تدریج معنای احساساتمان را بیشتر درک می‌کنیم و نگاه همه‌جانبه‌تری به مسائل زندگی داریم. طی این نوشتن‌ها یاد می‌گیریم که بسیاری از احساسات ما افراطی و فاجعه بار بوده است، از طرفی برای برخی مسائل موجود دیگر به راه حل می‌رسیم. امتحان کنید!

آنچه را در حال حاضر باعث ناراحتی‌تان شده است به طور دقیق و مفصل بنویسید. چه اتفاقی رخ داد، چه حادثه‌ای منجر به این ناراحتی شد، در حال حاضر چه افکار و احساس‌هایی دارید و هر چیز دیگری که به نظرتان اهمیت دارد. کار ثبت هیجان مورد نظر را به مدت دو هفته ادامه دهید. برای انجام این کار می‌توانید فرم زیر را تهیه کنید. در ستون سمت راست، تاریخ و موقعیت یا واقعه‌ای را بنویسید که در حال توصیف آن هستید. در ستون سمت چپ، به طور دقیق بنویسید که تجربه‌تان چگونه بود، چه اتفاقی افتاد و چه افکار و احساس‌هایی داشتید. هر روز، ده دقیقه را به تکمیل این فرم اختصاص دهید. برخی از این هیجان‌ها عبارت‌اند از:

اهمیت ابراز هیجان‌ها

یکی از روان‌شناسان مشهور در همین راستا مطالعه‌ای انجام داد. او از دانشجویان خواست تا درباره‌ی تجارب ناراحت برانگیز، داستان بنویسند. داستانی با این موضوع که چه اتفاقی افتاد و چه احساسی را در آنها به دنبال داشت. حال دانشجویان بلافاصله بعد از نوشتن داستان‌ها بدتر شد. آیا از آنچه اتفاق افتاد می‌توان نتیجه گرفت که ابراز هیجان‌ها حالتان را بدتر کند؟ خیر. چند هفته بعد، این گروه از دانشجویان در مقایسه با دانشجویانی که درباره احساس‌هایشان مطلبی نوشته بودند، حال بهتری داشتند. چرا چنین شد؟

دلیل اول این است که وقتی درباره احساس‌هایتان می‌نویسید، تازه متوجه می‌شوید که آنها شما را از پای در نخواهند آورد. در نتیجه، کمتر از احساس‌های خود می‌ترسید و کمتر از آنها اجتناب می‌کنید. دلیل دوم نیز این است که پی‌میرید میلیون‌ها مسئله نیست که باعث ناراحتی شما شده است، بلکه فقط یک سری مسائل محدود هستند که موجب ناراحتی شما می‌شوند. لذا بیشتر احساس کنترل می‌کنید. و نهایتاً اینکه نوشتن احساس‌ها منجر به پردازش تجربه‌های‌تان می‌شود؛ بدین معنا که می‌توانید آنها را از تمام زوایا بنگرید (شاید آنقدرها هم وحشتناک نباشد) و به این فکر کنید که چه طور می‌توانید از پس مشکل‌تان برآیید.

با ذکر این دلایل می‌توان چنین نتیجه گرفت که نوشتن احساس‌ها واقعاً به افراد کمک می‌کند که احساس بهتری داشته باشند.

جدول ثبت هیجان

تاریخ و موقعیت	تجربه، احساس‌ها و افکار
چهارشنبه: دوستم جواب تلفنم را نداد	احساس عصبانیت و غم می‌کنم، احساس می‌کنم دوست داشتنی نیستم و آدم کسل‌کننده‌ای هستم. در بدنم احساس تنش می‌کنم.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر حمید یعقوبی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره: دکتر زهرا اندوز
فاطمه حسین‌پور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و
کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله
ماه در جهت دهی و بهبود نشریه خود،
ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

یک‌پیام

ت‌رس‌ونگ‌رانی

راهزنان زمان هستند!



تا وارد رابطه‌ای نشوید، نمی‌توانید پی ببرید که آیا این رابطه خوب از کار در می‌آید یا نه. تا حساب دخل و خرج‌تان را در آینده ندانید، نمی‌توانید به نگرانی‌تان درباره بی‌پولی پاسخ بدهید.

اصرار به یافتن پاسخ سوال‌ها، به ندرت پاسخی به دنبال خواهد داشت. در واقع، اغلب به طرح سوال‌های بی‌پاسخ منجر می‌شود که خود حاکی از نگرانی دردرساز است.

برای اینکه مطمئن شوید پاسخ مناسب برای سوال‌تان را در دسترس دارید، بهتر است فرصت کوتاه و محدودی را برای جستجوی پاسخ در نظر بگیرید. در اکثر موارد، بررسی اطلاعات محدودی که فعلاً در اختیار دارید به شما کمک می‌کند که پی ببرید پاسخ فوری به این سوال در حال حاضر مقدور نیست.

علاوه بر این، نیازی نیست که به همه سوال‌هایتان، همین الان پاسخ بدهید. این نکته اغلب برای افراد نگران حکم یک انقلاب را دارد. آیا واقعا لازم است که همین الان بدانید این شخص از دست شما ناراحت است یا در امتحان هفته بعد نمره خوبی خواهید گرفت؟ آیا واقعا باید همین الان مطمئن شوید که در آینده ازدواج خواهید کرد؟ آیا باید قطعاً به این سوال پاسخ دهید که ارزش سهام‌تان بالا می‌رود یا پایین؟ البته که نه.

در عوض، در لحظه‌ای حال زندگی کنید، روی علایق‌تان متمرکز شوید، به دوستان‌تان زنگ بزنید، با خانواده و افرادی که دوست‌شان دارید، وقت بگذرانید، ورزش را جدی بگیرید، روی کارتان سرمایه‌گذاری کنید و به خودتان فرصت استراحت بدهید. حواس‌تان را جمع کنید و در لحظه حال زندگی کنید. هر بار که تحت فشار و اضطراب زمان قرار می‌گیرید و به نظر‌تان می‌آید که باید همین الان همه چیز را درباره‌ی آینده بدانید، با طرح این سوال، زندگی در لحظه حال را برای خود خاطرنشان‌سازید. در حال حاضر، چه کار مفید و سازنده‌ای از دستم بر می‌آید؟ اگر نمی‌توانید به سوال‌های‌تان پاسخ بدهید، پس طبق آنچه می‌دانید و آنچه می‌توانید انجام دهید، پیش بروید. نه تنها لازم نیست که همه چیز را همین الان بدانید، بلکه قرار نیست که همین الان به جای خاصی برسید.

نگرانی همیشه راهی است برای فرار از زمان حال و تلاشی است برای کنترل زمان آینده. تقریباً تمام افراد نگران احساس فوریت زمان دارند. این افراد احساس می‌کنند که همین الان باید پاسخ سوال‌هایشان را بیابند. به عنوان مثال مردی که نگران سلامتی‌اش است، اصرار دارد که همین الان از وضعیت بیماری‌اش و روند آن مطلع شود. زنی که درباره کارش نگرانی دارد، به دنبال آن است که وضعیت کاری‌اش را در آینده بداند. دانشجویی که نگران نمرات پایان‌ترم است می‌خواهد از همین حالا نتیجه نهایی را بداند. نظرتان چیست اگر قرار باشد برای سوال‌هایتان، همین الان پاسخی نداشته باشید؟ یک فرد نگران قطعاً به این فکر می‌کند که نداشتن پاسخ برای سوال‌ها مساوی با اتفاقات وحشتناک است.

اصرار به اینکه باید همین الان سوال‌هایتان را پاسخ بدهید، چه پیامدهای منفی‌ای به دنبال دارد؟ در وهله‌ی اول احساس فشار، اضطراب، درماندگی و استیصال می‌کنید. همچنین باعث می‌شود که بر مسئله‌ای نامشخص و آینده‌ای مبهم بیش از حد تمرکز کنید. شاید فکر می‌کنید که اصرار به یافتن پاسخ سوال‌هایتان در همین لحظه، به شما کمک می‌کند که بالاخره به پاسخی مناسب برسید. البته همیشه این طور نیست. چیزهای زیادی وجود دارند که تا اتفاق نیفتند نمی‌توانید پاسخ سوال‌تان را بیابید. به عنوان مثال تا امتحان ندهید، نمی‌توانید بفهمید که قبول می‌شوید یا نه.

