

تفکر با کلاه رنگی

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 روان‌شنا 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 تهیه کنیم.

تکنیک شش کلاه تفکر که توسط ادوارد دهبونو 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 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، ریزی‌بینی و ... را بطور ساده و شیرین در هم می‌آفریند و به نتیجه کامل‌تری 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.

با این ۶ کلاه رنگی و در واقع با ۶ شیوه تفکر آشنا می‌شویم:

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، باغ این سوالات روبه‌رو هستیم:

✓ چه اطلاعاتی در اینجا موجود است؟

✓ چه اطلاعاتی از قلم افتاده است؟

✓ چه اطلاعاتی مایلیم داشته باشیم؟

✓ چگونه می توانیم اطلاعات لازم را به دست بیاوریم؟

۰۲ فکر کردن با کلاه سفید در صورتی صحیح است که تفکر در ذهن خود واقعیت ها را از تعابیر، تفاسیر و مسائل متفرقه کاملاً جدا کنند.

۱. وقتی کلاه سفید بر سر می گذاریم باید قصدمان جمع آوری اطلاعات بدون هیچ ارزیابی و قضاوتی باشد.

کلاه قرمز

این کلاه شامل الهام یا حس ششم، احساسات یا هیجانات آن کلاه قرمز به تفکر این اجازه را می دهد 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 با چنین جملاتی روبه رو هستیم:

- احساس درونی ام این است این راه حل مفید نخواهد بود.

- این روش را نمی پسندم...

- حس غریبی به من می گوید...

این کلاه احساس را به شکل قابل مشاهده در می آورد بنابراین احساسات می تواند از یک حس ساده اولیه تا جرقه بزرگ مانند الهام بیان شوند. با کلاه قرمز هرگز مجبور به قضاوت درباره قضاوت یا توضیح دلایل آن نیستیم. وقتی این کلاه را بر سر می گذاریم بدون اینکه در پی منطقی یا غیرمنطقی بودن احساسمان باشیم می توانیم آن را ادراک کرده و بر زبان آوریم، از طرفی می توانیم درباره احساسات دیگران نیز پرس و جو کنیم.

کلاه سبز

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

جست و جو برای راهکارها یکی از جنبه های زیربنایی تفکر کلاه سبز است و این تفکر در راستای کشف ناشناخته ها حرکت می کند.

با این کلاه عبارات زیر معنا دار خواهد بود:

• ما در اینجا به عقاید جدید نیاز داریم.

- آیا هیچ راهکار یا گزینه جانشینی وجود دارد.
- آیا می توان این کار را به شیوه دیگری انجام دهیم.
- آیا می توانیم راهکار و یا توضیح دیگری داشته باشیم؟

وقتی کلاه سبز بر سر می گذاریم، به دنبال راه حل های خلاق و نو هستیم.

کلاه آبی

کلاه آبی کلاه کنترل است. این کلاه نه فقط به خود موضوع بلکه به فکر کردن درباره موضوع می پردازد. کلاه آبی به فراشناخت می پردازد. شخصی که دارای کلاه آبی است، تفکرات خود را سازمان دهی می کند و مانند یک رهبر ارکست عمل می کند. این شخص کاربرد سایر کلاه ها را می داند و حضور تناسبات را تعیین می کند. این تفکر، مسائل را تعریف می کند و سؤال ها را شکل می دهد، کارکردهای فکری که باید تکمیل و انجام شوند، مشخص می سازد. این تفکر مسئول نتایج، نقطه نظرها و خلاصه هاست. کلاه آبی بر فرآیند تفکر نظارت کرده و اطمینان حاصل می کند همه چیز در جای خود قرار دارد، کلاه آبی با این پرسش ها در ارتباط است:

- اولین قدم چیست؟
- به کجا می خواهیم برسیم؟
- چه کسی مسئولیت این موضوع را برعهده می گیرد؟
- بعد از این چه کاری باید انجام داد؟
- تا کنون چه چیزهایی به دست آورده ایم؟
- آیا بهتر نیست اولویت هایمان 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 می گذاریم 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 سیاه

این تفکر مخصوص قضاوت منفی است شخصی که دارای چنین تفکری است به تمامی اشکالات، نواقص و اشتباهات اشاره می کند. خطرها و ریسک ها را شناسایی می کند. این تفکر یک نوع بحث و جدل نیست بلکه تلاش بی طرفانه برای شناخت قسمت های 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 کالماً 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 جستجو کننده 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 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.

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 زندگی مان 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.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاوره" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. آبان ۹۵)