



■ **مجید فراهانی** یکی از مهم‌ترین وجوه تمایز بین انسان و سایر موجودات، قدرت تفکر و همچنین قدرت بازسازی ذهن و اندیشه‌هاست. همین نوع تفکر و اندیشیدن است که تفاوت افراد موفق و سایر انسان‌ها را در طول تاریخ رقم زده‌است.
حس شدن افراد در میان کلیشه‌های ذهنی خودساخته نه تنها آنها را مجبور به سکون می‌کند، بلکه خلاقیت را در آنها از بین می‌برد. باید بدانیم بایندی سخت و متحجرانه به قالب‌های ذهنی راه تحول دامنه‌دار و جهشی را در انسان می‌بندد و در نهایت ظهور توانایی و طرق جدید حل مشکلات امکانپذیر نخواهد بود.
شاید در میان نژدیکان یا دوستان خود افرادی را دیده باشید که تحت هیچ شرایطی حاضر نیستند یک راه جدید را تجربه کنند و همواره به تجرب به‌ها و تفکرات قدیمی خود پایبند هستند. این افراد به شدت یابند تجرب به‌های گذشته خود هستند. استفاده از تجربیات گذشته فعلی نیکو است اما در تحولات سریع جریان زندگی برای حل مسائل و مشکلات عصر جدید چندان نمی‌توان باکتابه تجربیات گذشته امیدوار بود. اگر بپذیریم انسان موجودی اجتماعی است و با توجه به اینکه جامعه همواره در حال تحول و پوست اندازی است، بنابراین لازم و ضروری است افراد برای زندگی بهتر تفکرات و اندیشه‌های خود را بازیابی نمایند.

■ تفکر خلاق، مهارتی برای خوب زیستن

در تعریف تفکر خلاق آمده است که این نوع تفکر هم به مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این تفکر راه‌حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای آن جداگانه بررسی می‌شود. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مشکلات را از ورای تجارب خود دریابد، حتی زمانی که مشکلی هم وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف‌پذیری بیشتر به زندگی روزمره می‌پردازد.

با نگاهی دقیق خواهیم دید که افراد و سازمان‌ها مخصوصاً دولتی همواره برای حل مشکلات و بحران‌های خود به تعدادی راه‌حل مرسوم و تجربه‌شده بسنده می‌کنند. اگر با دقت به مسائل و مشکلاتی که در طول روز در اداره یا منزل یا هر جای دیگر برایتان پیش می‌آید نگاه کنید، خواهید دید که برای حل آنها همواره راه‌حل‌های مرسوم و تجربه شده بهره می‌گیرید.

کمتر این شرایط پیش می‌آید که افراد راه‌حل‌های جدید را امتحان کنند. از همین رو است که بیشتر افراد جامعه در مواجهه با مشکلات دچار سردگمی هستند، زیرا حاضر نیستند تفکرات و اندیشه‌های کهنه خود را بازسازی و متحول کنند.

باید بپذیریم زندگی خوب و خوب زیستن زمانی می‌تواند اتفاق بیفتد که تفکر خلاق را به عنوان یک مهارت برای زندگی مورد توجه قرار دهیم. متأسفانه سیستم آموزشی ما از کلاس اول تا دانشگاه، بر این اساس استوار بوده و هست که به جای استفاده از قدرت تفکر و ذهن برای ایجاد اندیشه‌های نوین، به ذخیره اطلاعات می‌پردازیم، اما امروزه با توجه به تحولات و تغییرات زندگی نیازمند آن هستیم تا مهارت‌های تفکر خلاق، قابل انعطاف و دقیق

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

چند پیشنهاد ساده برای فرار از یکنواختی

هزار بار زندگی باقهرمان کتاب‌هایم

■ هلیا شیرجعفری

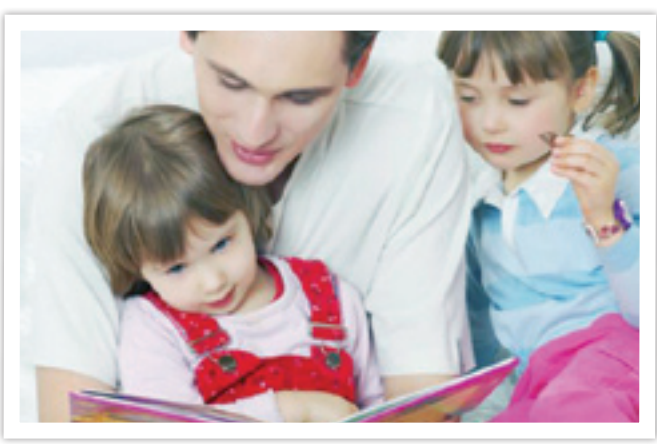
زندگی ساده و عادی را در نظر بگیرید. هر یک از ما صبح از خواب بیدار می‌شویم، سر کار، مدرسه یا دانشگاه می‌رویم و در طول روز یا کار می‌کنیم یا مشغول تحصیلیم، شاید هم هر دو در کنار هم؛ برای رختن به کار یا محل تحصیل از وسیله نقلیه شخصی خود یا وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنیم. در طول روز چه بیرون از خانه باشیم، چه در خانه، کارهای مشخصی را انجام می‌دهیم که چندین و چند سال یا ماه است که در حال انجام آن هستیم. به طور قطع، بسیاری در طول انجام این کارها چیزی هم می‌خورند؛ تا بعد از ظهر و غروب که هنگام بازگشت به خانه است دوباره اعضای خانواده در کنار هم جمع می‌شوند یا اگر به تنهایی زندگی می‌کنید، احتمالاً لحظه‌شماری می‌کنید تا زودتر به خانه برگردید و استراحت کنید یا با دوستان بیرون بروید و گشتی بزنید و نهایتاً شاید تنها یا با خانواده دور هم بنشینیم و تلویزیون ببینیم و شام بخوریم و هر روز همینطور، این روند پشت سر هم تکرار می‌شود، آنقدر که همین یکنواختی ما را خسته می‌کند و بستوه می‌آورد. گاهی حتی به خاطر همین یکنواختی اهدافی را که زمانی داشتیم، گم می‌کنیم و خیلی دیر متوجه می‌شویم که به بیراهه کشیده شده‌ایم. اما چاره چیست؟ چاره، کارهای کوچک و بسیار ساده‌ای است که شاید تا به حال به ذهنتان خطور نکرده باشد. کارهای پس کوچک که شاید بتواند شادی و شور را دوباره به زندگی روزمره ما بازگرداند. چاره، به خرچ دادن کمی خلاقیت است. خلاقیت در زندگی سبب می‌شود تا حتی المقدور از تکرار، اجتناب کنیم. اما خلاقیت یعنی چه؟ خلاقیت به معنی نوآوری است، یعنی پرداختن به کارها و چیزهایی که همیشگی و تکراری یا قدیمی نیستند. اما این کارهای ساده و کوچک شامل چه چیزهایی می‌شوند؟

د

■ با کتاب زندگی کنیم

از سرانه بسیار پایین و به قولی زیر خط فقر کتابخوانی‌مان هم که بگذریم، موارد بسیاری در رابطه با کتابخوانی هست که می‌توان به آنها اشاره کرد. این کار، از همان کارهای کوچکی است که خلاقیت در زندگی محسوب می‌شود و ما را از یکنواختی نجات می‌دهد. ما گذشته از اینکه در زندگی عادی‌مان ممکن است یک دانش آموز، دانشجو، کارمند، وکیل، پزشک، هنرمند یا غیره باشیم، با خواندن کتاب‌های می‌توانیم تبدیل به یک جنگجو، شاه، ملکه، شوالیه، کسی پیرتر یا جوان‌تر از سن حقیقی‌مان، ثروتمندتر یا فقیرتر از خود واقعی‌مان بشویم و با قهرمانان داستان هزار بار زندگی کنیم. علاوه بر آن اگر علاقه به کتب داستانی و رمان نداشته باشیم، می‌توانیم از کتب تاریخی یا علمی بهره ببریم. با خواندن کتاب‌ها، این فقط زندگی ما نخواهد بود که آن را تجربه می‌کنیم، بلکه چندین بار و در نقش‌های متفاوت دیگری نیز می‌توانیم فرو برویم، و آنها را درک کنیم. علاوه بر تمام اینها، هنگامی که در جمعی هستیم و دور هم در حال بحث و گفت‌وگو هستیم، بیشتتر از دیگران حرف برای گفتن داریم؛ غیر تکراری و بسیار جذاب!

فرزندان در کمک به والدین نه تنها نقش تربیتی بسیار مؤثری را ایفا می‌کنند، بلکه به آنان این حس را می‌دهد که آنها انسان‌های بالنی هستند و باعث به وجود آمدن حس مسئولیت‌پذیری در آنها نیز می‌شود. برای جذب بیشتر فرزندان ما حتی چنانچه این قبیل کارها را به تنهایی انجام می‌دهید، گوش دادن به موسیقی می‌تواند



بسیار لذتبخش باشد و از ملال آوری این گونه کارها بکاهد.

خیلی وقت‌ها به جای بیرون رفتن و استفاده از غذاهای فست‌فودی می‌توان مواد آن را تهیه و آن را در خانه درست کرد. به عنوان مثال، اگر وسایلی داشته‌ایم که برای درست کردن پیتزای سالم لازم است، خودتان تهیه کنید و در خانه، کنار هم، هر کسی پیتزای مخصوص به خودش را، با هر موادی که دوست دارد، درست کنید. هم غذای مورد علاقه‌تان را خودتان درست کرده‌اید و هم از لذت تهیه آن، در کنار اعضای خانواده بهره‌بردارید.

■ بازی‌های دورهمی و خانوادگی

پس از بازگشت به خانه و انجام تمام کارهای روزانه، آن زمانی از شب فرا می‌رسد که اکثراً بیگار هستیم یا بی‌ای برنامه‌های تلویزیونی می‌نشینیم، یا سراغ لپ‌تاپ و گوشی‌های هوشمند خود می‌رویم. این کارها به مرور زمان کسالت‌آور می‌شوند و کم‌کم جذابیت خود را از دست می‌دهند اما برای جلوگیری از کسالت‌بار شدن، شویه بسیار جالبی وجود دارد که می‌شود آن را با تمام اعضای خانواده، سهیم شد و زمان در کنار هم بودن را افزایش داد. از این جمله می‌توان به انجام بازی‌های خانوادگی و چند نفری اشاره کرد. از بازی‌های قدیمی مانند منج و مار و پله و غیره گرفته، تا بازی‌های چند نفره امروزی که هر روز مدل‌های جدیدی از آن به بازار عرضه می‌شود تا تنوع بیشتری در این گونه بازی‌ها وجود داشته باشد و خانواده‌ها، بیشتر دور هم جمع شوند و اوقاتی مفرح را کنار هم داشته باشند.

■ تغییرات کوچک، نتایج بزرگ

قطعاً راه‌های بسیار زیادی برای ایجاد خلاقیت در زندگی وجود دارد، راه‌هایی که بتوان توسط آن از روزمرگی فرار کرد. اینها مواردی بسیار ساده و کوچک هستند که می‌توانند به مرور باعث ایجاد نشاط و دوری از یکنواختی و حتی تغییراتی بزرگ در زندگی شوند. به همین دلیل است که می‌گویند تغییرات کوچک، نتایج بزرگی را می‌تواند به دنبال داشته باشد.

د

برای جلوگیری از کسالت‌بار شدن، ششویه بسیار جالبی وجود دارد

که می‌شود آن را با تمام اعضای

خانواده، سهیم شد و زمان در کنار هم بودن را افزایش داد.

این جمله می‌توان به انجام بازی‌های خانوادگی و چند نفری اشاره کرد.

از بازی‌های قدیمی مانند منج و مار و پله و غیره گرفته، تا بازی‌های چند نفره امروزی که هر روز مدل‌های

جدیدی از آن به بازار عرضه می‌شود

و نابود می‌شود.

به همین دلیل ضروری است افراد آموزش‌های لازم را در این زمینه ببینند. مهارت‌های زندگی از قبیل تفکر خلاق را می‌توان یاد گرفت و در طول مسیر زندگی از آن برای تصمیم‌گیری‌ها بهره گرفت.

خیلی از افراد جامعه در بر خورد با مشکلات شغلی و زندگی توانایی تصمیم‌گیری‌های مناسب و منطقی را ندارند. گاهی برای حل یک مشکل راه‌حل‌های مختلفی را از آمایش می‌کنند اما به نتیجه نمی‌رسند. غافل از اینکه تمامی راه‌حل‌ها تجربیات آزمون‌شده و مربوط به زمان گذشته هستند.

باید بدانیم برای مقابله با هر ناهنجاری یا بحرانی باید تصمیم مناسب با زمان حال گرفته شود. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «انسان آب است و روان، آب ایستاده مر داب است و مرداب هم مر آب.» بنابراین انسانی که خود را در تفکرات و اندیشه‌های گذشته محصور می‌کند قادر نیست زندگی متحول شده امروز را به آرامی سپری کند، زیرا توانایی آن را ندارد تصمیم‌های درست و مناسب زمان حال را بگیرد و خود را متناسب با زمان حال به روزرسانی کند.

چه بسار افرادی که با اتکا به غرور و اندیشه‌های کهنه خود لذت زندگی عصر حاضر را از دست می‌دهند و با پافشاری بر تصمیم‌گیری‌های نادرست و قدیمی به فردی طرد شده از اجتماع مبدل می‌شوند. گذر از مسیر زندگی نیازمند داشتن مهارت است. مهارتی از جمله تفکر خلاق و خلاقیت داشتن و این مهم اتفاق نمی‌افتد مگر با آموزش و کسب مهارت‌های لازم و با زیر پا گذاشتن منیت‌هایی که جز نابودی و سرس در گمی برای فرد ارمانگ دیگری در پی نخواهد داشت.

حصارهای ذهنی خود را بشکنیم

من می اندیشم پس هستم

و ابستگی و در نتیجه عدم پایداری در ارتباط و شکست عاطفی هستند، بنابراین قالب‌های ذهنی در تمام مراحل زندگی انسان تأثیرگذار بوده و به طور ناخودآگاه درک و فهم او از جهان را شکل می‌بخشد.

■ از دست قالب‌های ذهنی خود خلاص شوید

وابستگی به قالب‌های ذهنی معایب زیادی دارد؛ یکی از مهم‌ترین آنها این است که به افراد زاویه دید و ملکه و به آنها این اجازه را نمی‌دهد که موضوع خاصی را از زاویه دید دیگری ببینند. مثلاً در مورد قضاوت دیگران، افرادی که حاضر نیستند قالب‌های ذهنی خود را بشکنند به راحتی معایب دیگران را می‌بینند و در مورد آنها به قضاوت می‌نشینند در حالیکه اگر یک خانواده‌های سرده‌بی‌اعتنا، تندخو و پرخاشگر پرورش پیدا می‌کنند، افرادی بی‌اعتماد و بدبین هستند و آنهاپی که در خانواده‌های سختگیر، که برای دوست داشتن فرزندانشان پیش شرط می‌گذارند رشد کرده‌اند، افرادی مطیع و

پیش‌گرم هستند که در ارتباط با دیگران از همه چیز خود می‌گذرند که البته هر دو طیف به شدت مستعد

معروف است که «نه دکارت»



بهرتر ین راه برای شکستن قالب‌های ذهنی این است که به موضوعات توجه کرده و در مورد آنها فکر کنیم وقتی فکر

کنیم و آنها را مورد بررسی قرار

دهیم زاویه‌های دید مختلفی

پیدا می‌کنیم و چه بهتر است که

با چند نفر در مورد آن صحبت

کنیم ونظرات و دیدگاه دیگران را

هم بدانیم بعد تصمیم‌گیری کنیم