



در جست وجوی تفکر خلاق

تفکر خلاق به معنای توانایی تولید ایده‌های جدید، ابتکاری و غیر معمول برای حل مشکلات یا پاسخ به نیاز هاست؛ در روز جهانی تفکر از مراحل دستیابی به مدل خلاقانه‌اش گفتیم

دکتر اناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

تفکر خلاق نقش حیاتی در جنبه‌های مختلف زندگی دارد. این نوع تفکر به انسان‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، راه‌حل‌های جدیدی را بیابند. تفکر خلاق به معنای یافتن راه‌حل‌های نوآورانه برای مسائل، فراتر رفتن از مرزهای عادی ذهن و خلق ایده‌های جدید است که می‌تواند در زمینه‌های مختلف مانند هنر، علم، فناوری و حتی زندگی روزمره مورد استفاده قرار گیرد. امروز یعنی ۲۲ فوریه به نام روز جهانی «تفکر» نام گذاری شده است. به همین بهانه از تعریف تفکر خلاق، انواع آن و مراحلش گفتیم.

انواع تفکر خلاق

همان طور که گفتیم تفکر خلاقانه یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ذهنی است که به افراد کمک می‌کند به راه‌حل‌های نوآورانه و خارج از چار چوب برای مسائل دست یابند. این نوع تفکر می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند و بسته به نیاز ها و زمینه‌های مختلف، روش‌های متفاوتی داشته باشد. در ادامه به برخی از انواع تفکر خلاقانه اشاره می‌کنیم.

تفکر همگرا | تفکر همگرا به یافتن یک پاسخ صحیح برای یک مسئله یا چالش خاص اشاره دارد. در این نوع تفکر، فرد به جای ایده‌پردازی‌های متعدد، تلاش می‌کند بهترین و منطقی‌ترین راه‌حل را پدید کند. این نوع تفکر معمولاً در حل مسائل ریاضی یا تصمیم‌گیری‌های استراتژیک مفید است.

تفکر واگرا | تفکر واگرا به فرایندی اشاره دارد که در آن فرد به جای تمرکز بر یک پاسخ در ست، به تولید ایده‌ها و راه‌حل‌های متعددی می‌پردازد. این نوع تفکر به نوآوری و خلاقیت بیشتر کمک می‌کند و اغلب در فرایندهای طراحی، هنر و نوآوری‌های علمی کاربرد دارد.

تفکر استعاری | تفکر استعاری استفاده از استعاره‌ها و تشبیه‌ها برای فهم بهتر مسائل پیچیده و پیدا کردن راه‌حل‌های جدید است. این نوع تفکر به افراد کمک می‌کند از ارتباطات غیر مستقیم بین موضوعات استفاده کنند و از

خلاقانه عمل کند. با بررسی انتقادی ایده‌ها و مفاهیم موجود، می‌توان به راه‌حل‌های بهینه‌و نوآورانه رسید.

مراحل تفکر خلاقانه

تفکر خلاقانه یک فرایند چند مرحله‌ای است که به فرد کمک می‌کند از ذهن خود به‌طور خلاقانه برای تولید ایده‌ها و حل مسائل استفاده کند. این فرایند معمولاً شامل مراحل مختلفی است که از تعریف مسئله تا اجرای راه‌حل را در بر می‌گیرد. در ادامه به مراحل اصلی تفکر خلاقانه اشاره می‌کنیم.

۱ آمادگی

در این مرحله، فرد ابتدا مشکل یا چالش را شناسایی می‌کند و به جمع‌آوری اطلاعات مربوط به آن می‌پردازد. این مرحله شامل تحقیق، یادگیری و درک عمیق از موضوع است تا ذهن به خوبی با جنبه‌های مختلف آن آشنا شود. هر چه اطلاعات بیشتری در این مرحله جمع‌آوری شود، زمینه برای خلق ایده‌های نو فراهم‌تر خواهد بود.

۲ تأمل و درون‌نگری

پس از جمع‌آوری اطلاعات، فرد به‌طور ناخودآگاه به تحلیل و پردازش آن‌ها می‌پردازد. در این مرحله، ذهن به دور از فشارهای مستقیم به مسئله فکر می‌کند و ایده‌ها به شکل ناھشیار شروع به پدیدار شدن می‌کنند. این مرحله ممکن است زمان‌بر باشد و نیاز به صبر دارد، زیرا اغلب ایده‌های نوآورانه در زمان‌های غیر منتظره بروز می‌کنند.

۳ کشف

این مرحله نقطه‌ای است که ایده‌یارا حل خلاقانه به‌طور ناگهانی به ذهن فرد می‌رسد. این لحظه معمولاً به‌عنوان لحظه «آها» یا «ایافتی!» شناخته می‌شود. در این مرحله، فرد به‌وضوح ایده‌ای جدیدو بدیع را کشف می‌کند که می‌تواند راه‌حل مشکل باشد.

۴ ارزیابی

پس از رسیدن به یک ایده، مرحله بعدی ارزیابی و تحلیل آن است. فرد باید بررسی کند که آیا ایده به‌دست آمده عملی است یا نه و چه میزان از کارآمدی و خلاقیت برخوردار است. در این مرحله، ایده‌ها از زوایای مختلف بررسی می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که راه‌حل مناسب و کار بردی است.

۵ اجرا

در این مرحله، ایده خلاقانه به مرحله عمل می‌رسد. فرد راه‌حل را پیاده‌ایه صورت عملی پیاده‌سازی می‌کند و نتایج آن را مشاهده می‌کند. این مرحله می‌تواند شامل توسعه محصولات، اجرای پروژه‌ها یا هر نوع اقدام عملی باشد که از ایده خلاقانه به‌دست آمده است.

۶ بازبینی و اصلاح

پس از اجرای ایده، مرحله بازبینی و اصلاح فرامی‌رسد. در این مرحله، فرد نتایج عملی ایده را بررسی می‌کند و هر گونه نقص یا کمبود را شناسایی می‌کند. با بازخورد های به‌دست آمده، فرد می‌تواند ایده را بهبود ببخشد و به نتیجه‌ای بهتر دست یابد.

روان شناسی

افزایش ۴۵۲ درصدی تشخیص اوتیسم در بزرگسالان

علایم رایج اوتیسم شامل دشواری در برقراری ارتباط اجتماعی و تمرکز شدید بر روی برخی روال‌ها یا موضوعات خاص است و این علایم ممکن است در دوران کودکی فرد تشخیص داده نشود. به گزارش «یورونیوز» یک مطالعه منتشر شده در سال گذشته در «جاما نتورک اوپن» نشان داد که بین سال‌های ۱۱ تا ۲۰۲۲، تشخیص اوتیسم در افراد ۲۶ تا ۳۴ ساله ۴۵۲ درصد افزایش یافته است.

چرا بی پیچیده بودن این تشخیص

برخی ویژگی‌های اوتیسم تا زمان بزرگسالی آشکار نمی‌شود زیرا در این مرحله از زندگی، نیازهای اجتماعی جدیدی پدیدار می‌شود. برخی دیگر ممکن است یاد گرفته باشند که رفتارهای خود را پنهان کنند؛ پدیده‌ای که «تقاب‌زنی» نامیده می‌شود. دکتر وینتی انس، روان‌شناس دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو که با بزرگسالان مبتلا به اوتیسم کار می‌کند، می‌گوید: «بزرگسالان در طول زمان یاد گرفته‌اند که سازگار شوند. آن‌ها ممکن است متوجه شده باشند که نباید برخی رفتارها را در جمع نشان دهند، بنابراین این کار را در خلوت انجام می‌دهند.»

همچنین، همپوشانی علایم اوتیسم با اختلالاتی مانند وسواس فکری- عملی (OCD) یا ADHD) می‌تواند تشخیص را پیچیده کند، زیرا این شرایط هم شامل مشکلاتی در توجه، حافظه‌ی کاری و حل مسئله هستند.

علایم اوتیسم در بزرگسالان چیست؟

علایم اوتیسم در افراد مختلف متفاوت است و بسیاری از این ویژگی‌ها همچون علاقه به روال‌های مشخص یا کنج‌کاری عمیق در باره‌ی یک موضوع خاص ممکن است در افراد غیر اوتیستیک هم دیده شود. اما برای دریافت تشخیص اوتیسم، این علایم باید باعث

نکته‌ها

۵ درس مهمی که پدران باید به پسران بدهند

۱- **چطور در موقعیت‌های دشوار، آرام بمانیم**

۲- **چطور باید به زنان احترام بگذاریم**

۳- **اهمیت توجه به سلامت جسمی و تناسب اندام**

۴- **چگونگی درست مد بریت پول**

۵- **ارزش سخت کوشی و تسلیم نشدن**

از دنیای روان شناسی

رمانتیک‌تر بودن مردان از زنان اثبات شد؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مردان در مراحل اولیه یک رابطه بسیار بیشتر از زنان احساساتشان را بروز می‌دهند. به گزارش گاردین، بر اساس این تحقیق جدید که دانشگاه هومبولت در برلین انجام داده است، مردان بسیار بیشتر از زنان احتمال دارد که زودتر بگویند «دوست دارم». مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ هم نشان داده بود که مردان ۴۲ روز زودتر از زنان، به گفتن این جمله فکر می‌کنند. علاوه بر این، مردان معمولاً جدایی‌ها را هم سخت‌تر تحمل می‌کنند.

شده‌اند که قادر نیستند از خودمراقبت کنند و از آنجا که این وظیفه‌ا از مادر به شریک‌زندگی آن‌ها منتقل شده است، زمانی که ناگهان خود را تنها می‌یابند، وحشت‌زده می‌شوند. یک دلیل دیگر این که مردان پس از جدایی بیشتر ناراحت می‌شوند، این است که آن‌ها در دوست‌یابی ضعیف‌اند و شریک‌زندگی تبدیل به تمام‌دنیای آن‌ها می‌شود که این بار سنگینی برای طرف مقابل است. این نکته‌ای است که آیریس‌وی‌واهرینگ، نویسنده اصلی این پژوهش، هم به آن اشاره کرده است. بااین حال، عده‌ای معتقدند که نمی‌توان گفت که مردهارمانتیک‌ترند، چون وقتی «دوست دارم» می‌گویند، این احتمال بسیار قوی است که بیان این جمله بیشتر از روی نیاز به یک همراهو حمایتگر باشد تا برآمده از احساساتی خالص‌تر و عاشقانه‌تر از شریک عاطفی آن‌ها.

ما و شما

راه‌نماطی باز زندگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* تغییر امکاناتی که نسل‌ها در ۱۰۰ سال اخیر در دسترس‌ش‌ن بوده، شو که‌کننده است. از رادیو شروع شده، الان رسیده به هوش مصنوعی که همه کار انجام می‌ده! * جوانه. کاردمانی، فقط یک شغل نیست. یک کار نیکو کارانه است که دعای خیر بچه‌های معلول و خانواده‌هایشان بدرقه‌شان چنین افرادی خواهد شد.



- زندگی سلام
- شبهه
- ۴ اسفند ۱۴۰۳
- ۳۳ شمان ۱۴۴۶
- ۲۲ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۲۲

خانواده و مشاوره

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، این که از زندگی با شوهرتان راضی هستید، نشان می‌دهد که به خوبی توانستید عواقب و آسیب‌های نداشتن ارتباط خوب با مادر شوهرتان را مدیریت کنید و گر نه قطعاً زندگی مشترک‌تان هم با چالش‌های زیادی در این سال‌ها مواجه می‌شد.