

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مدیریت ذهن



۱. تفکر خلاق
۲. تفکر نقاد
۳. حل مساله
۴. تصمیم گیری

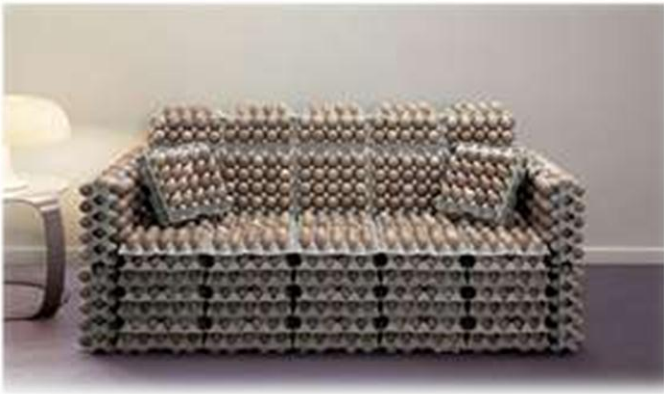


تفکر خلاق (آفرینندگی)



تعریف خلاقیت:؟

- توانایی ابداع اندیشه ها، پدیده ها و راه حل های نوین
(تعریف سختگیرانه)
- توانایی ابداع اندیشه ها، پدیده ها و راه حل های نیاموخته
(تعریف سهل گیرانه)



تفکر خلاق



اجزای خلاقیت

۱. **سیالی:** توانایی ارائه پاسخ های متعدد به یک موقعیت
۲. **ابتکار:** توانایی خلق ایده های بدیع و غیرعادی (یافتن رابطه بین موضوعات ظاهراً بی ربط)
۳. **تخیل:** تصویر سازی ذهنی (آرزومندانه، متکی بر واقعیت، طرح و نقشه برای آینده، مرور ذهنی گذشته)
۴. **انعطاف پذیری:** ارزیابی یک موضوع از جوانب و زوایای مختلف (تفکر واگرا)



سیالی

سیالی: توانایی ارائه پاسخ های متعدد به یک موقعیت

تمرین

موقعیت های زیر را در نظر گرفته و تا حد ممکن پاسخ، ایده یا سؤال مطرح کنید.

۱. برای ارتقاء کیفیت آموزش دانشگاه چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟
۲. اگر شما سیاست گذار وزارت علوم بودید برای افزایش انگیزه تحصیلی دانشجویان، از چه روش هایی استفاده می کردید؟
۳. به نظر شما برای جذب سریع تر به بازار کار پس از فارغ التحصیلی چه نکاتی مؤثر خواهد بود؟



ابتکار

ابتکار: توانایی خلق ایده های بدیع و غیرعادی (یافتن رابطه بین موضوعات ظاهراً بی ربط)

تمرین

۱. به نظر شما ممکن است چه ارتباطی بین رشته کاری شما با بهداشت روانی جامعه وجود داشته باشد؟
۲. از ترکیب ذباله های دانشکده شما با ذباله های سایر دانشکده ها چه استفاده هایی میتوان کرد؟
۳. پنج دلیل ممکن ذکر کنید که یک دانشجوی باهوش، سالم، موفق و علاقمند به رشته خود، ناگهان تصمیم به ترک تحصیل می گیرد.

تخیل

تخیل: تصویر سازی ذهنی (آرزومندانه، متکی بر واقعیت، طرح و نقشه برای آینده، مرور ذهنی گذشته)

تمرین

۱. وضعیت دانشگاه صنعتی اصفهان را در ۵۰۰ سال آینده توصیف کنید.
۲. اگر طراحی مسیر آینده رشته تخصصی تان با شما بود، آن را چگونه ترسیم می کردید؟
۳. چه تصویری از وضعیت رشته خود در ۱۰۰ سال آینده دارید؟
۴. مسیر پیشرفت رشته شما، از کجا به سمت تخریب طبیعت چرخید؟

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری: ارزیابی یک موضوع از جوانب و زوایای مختلف (تفکر واگرا)

تمرین

۱. به نظر شما هر یک از حروف رشته شما، اول چه کلماتی هستند؟
۲. از رشته و تخصص شما چه استفاه‌های دیگری غیر از آنچه تاکنون شده می‌توان به عمل آورد؟

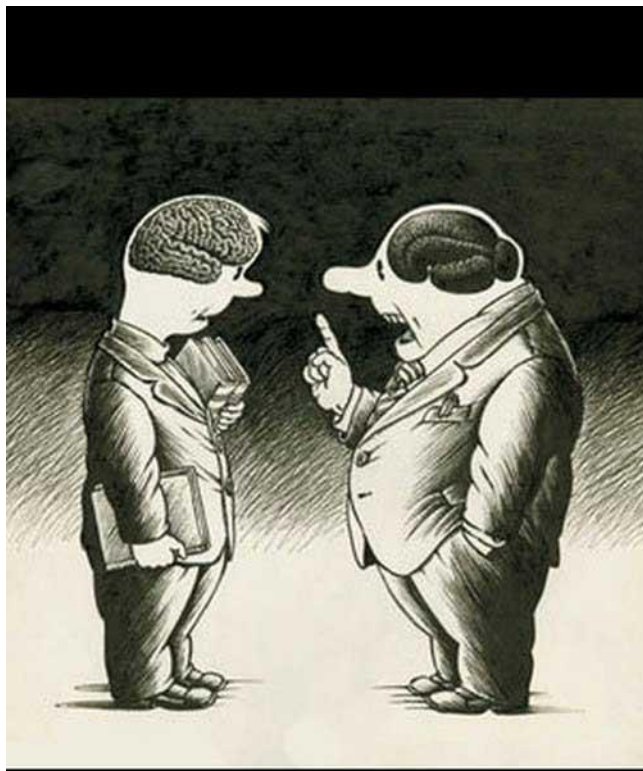




به نظر شما، چه عواملی
باعث می‌شوند که ما،
کمتر خلاقیت خود را
بکار بگیریم؟



موانع تفکر خلاق:

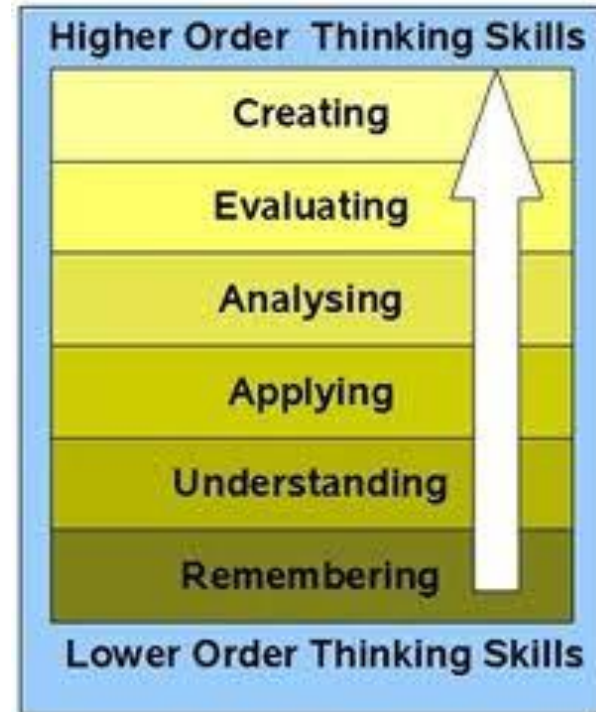


۱. بزرگترین مانع خلاقیت، ارزیابی و نقد قبل و حین آفرینش و خلق ایده است.
۲. موانع اجتماعی (فشار گروه برای پذیرش قالب ها و هنجار ها)
۳. موانع ذهنی و افکار منفی درونی درباره خلاقیت و استعداد آن
۴. موانع زیستی و ژنتیکی (مثل کم هوشی یا معلولیت)



مراحل خلاقیت:

۱. دانش اندوزی
۲. دوره نهفتگی (استراحت)
۳. خلاقیت



تفکر نقاد

تعریف:؟

✓ فرآیند شناختی فعال، هدفمند و سازمان یافته است برای ارزیابی دقت اطلاعات (افکار، عقاید و اخبار)

✓ شک گرایی پایه تفکر انتقادی است. (بین طیف زودباوری و دیر باوری)

✓ تفکر انتقادی و خلاق دو روی یک سکه هستند.

۱. خلاقیت، خلق ایده های بدیع است

۲. تفکر نقاد، ارزیابی ایده هاست



من شک می کنم پس هستم (دکارت)

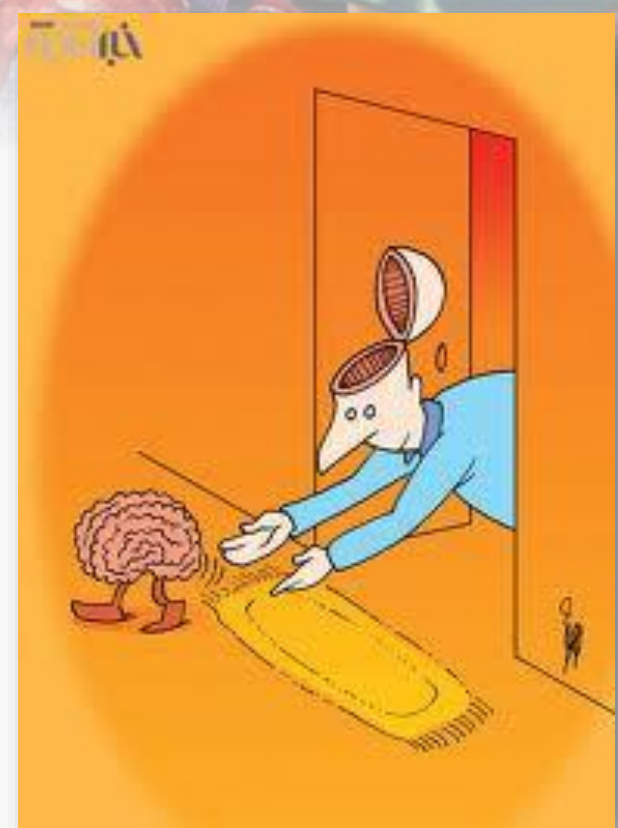
بدبینی

واقع بینی

خوش بینی



به نظر شما، تفکر نقادانه
چه اهمیتی در زندگی
روزانه دارد؟





ویژگی های افراد نقاد؟

۱. تفکر فعال: برخورد فعالانه و منفعل نبودن در برابر اطلاعات مهم (افکار، عقاید و اخبار)

۲. بررسی صحت اطلاعات: با بررسی شواهد عینی و منابع اطلاعات

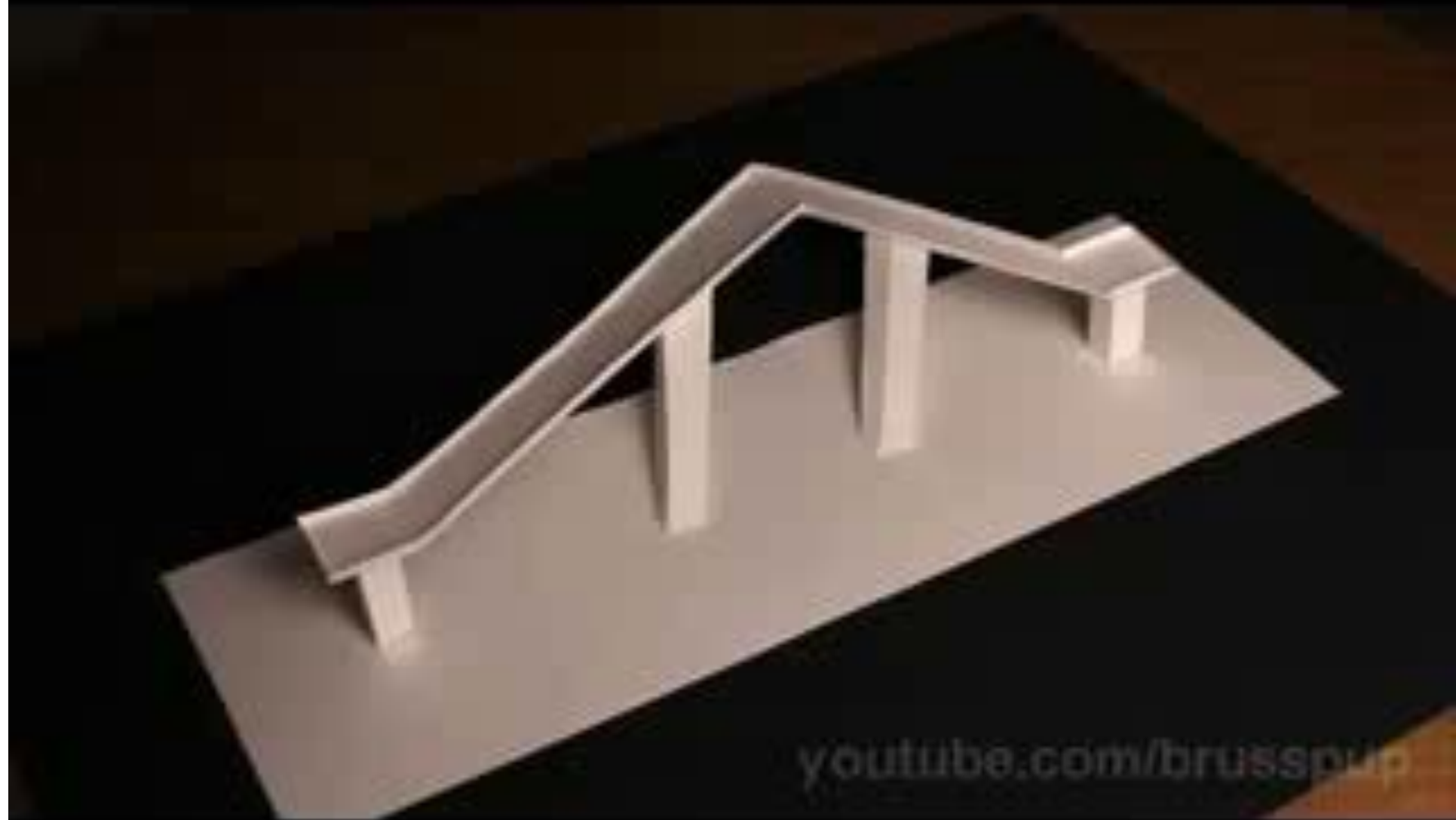
۳. بررسی سودمندی اطلاعات

۴. دقت در نتیجه گیری از اطلاعات صحیح

۵. پذیرش اطلاعات صحیح: پذیرش اطلاعاتی که با باورهای قبلی ما سازگار نیست دشوار است

۶. تفکیک واقعیت از غیر واقعیت و عقیده (غیر قابل ارزیابی)





youtube.com/brusspup

حل مساله و تصميم گيري

مساله چيست؟

موقعیتی که نتوانیم با اطلاعات و مهارت های موجودمان به آن پاسخ دهیم.

انواع شیوه های حل مساله و تصميم گيري

✓ احساسی

✓ اجتنابی

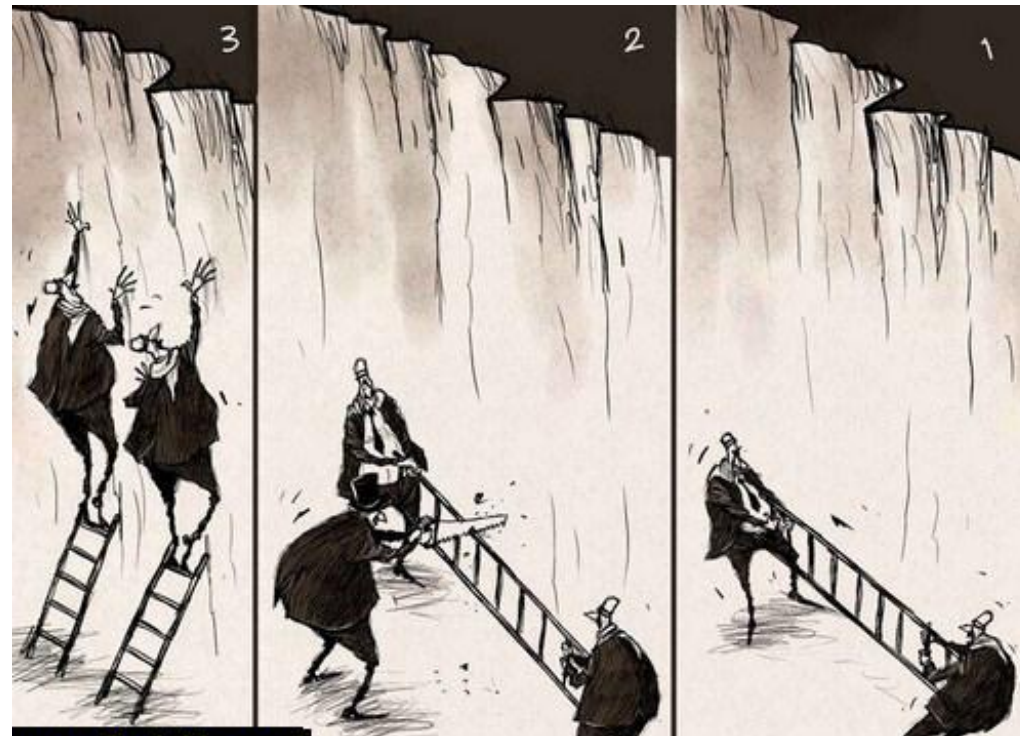
✓ تکانشی (شتابزده)

✓ وسواسی (تردید)

✓ اتکایی

✓ تعصبی

✓ منطقی



سطوح پیچیدگی موقعیت مبهم

لزوم آگاهی واقع بینانه نسبت به موقعیت و سطح پیچیدگی موقعیت

۱. **مساله:** واضح و جزئی است و یک پاسخ مشخص دارد. می دانیم که باید از نقطه A به نقطه B برسیم.

۲. **مشکل:** موضوع و موقعیت، ترکیبی از چند مساله است و برای رسیدن به نقطه B باید چند مساله حل شود. برای این هدف از روش **الگوریتم** می توان استفاده کرد.

۳. **معضل:** پیچیده تر از مشکل است و خسارت های زیادی ایجاد می کند و پیدا کردن مسیر رسیدن به نقطه B کاری دشوار است.

۴. **بحران:** موقعیت و شرایط از کنترل خارج شده و اولویت، تلاش برای تسلط مجدد بر شرایط و پایان دادن به روند خسارات است. رسیدن به نقطه B پس از پایان این شرایط دنبال می شود.

۵. **فاجعه:** دیگر امیدی به رسیدن به نقطه B وجود ندارد. خسارات غیرقابل جبران ایجاد شده و تمرکز باید بر عبور از احساس شکست، و سازگاری با شرایط موجود و تعریف و ورود به شرایط جدید باشد.

مراحل حل مساله منطقی

مقدمه: خودآگاهی نسبت به موقعیت

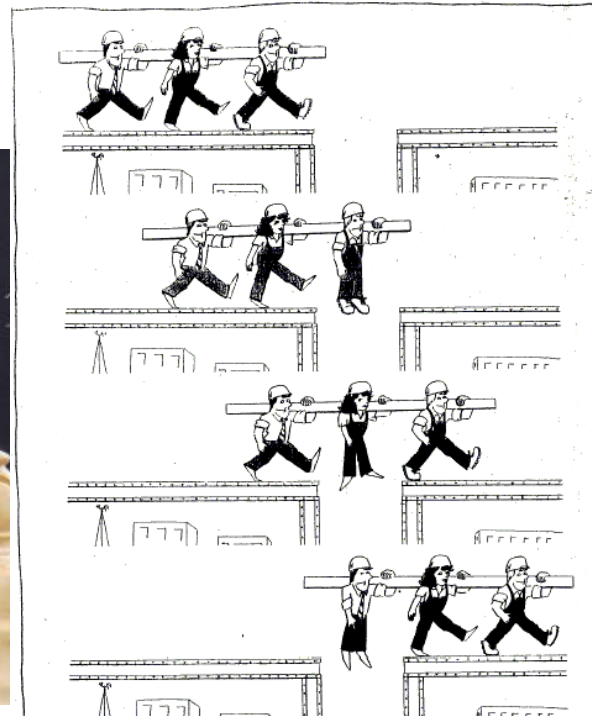
۱. تعریف دقیق، واضح و جزئی مساله

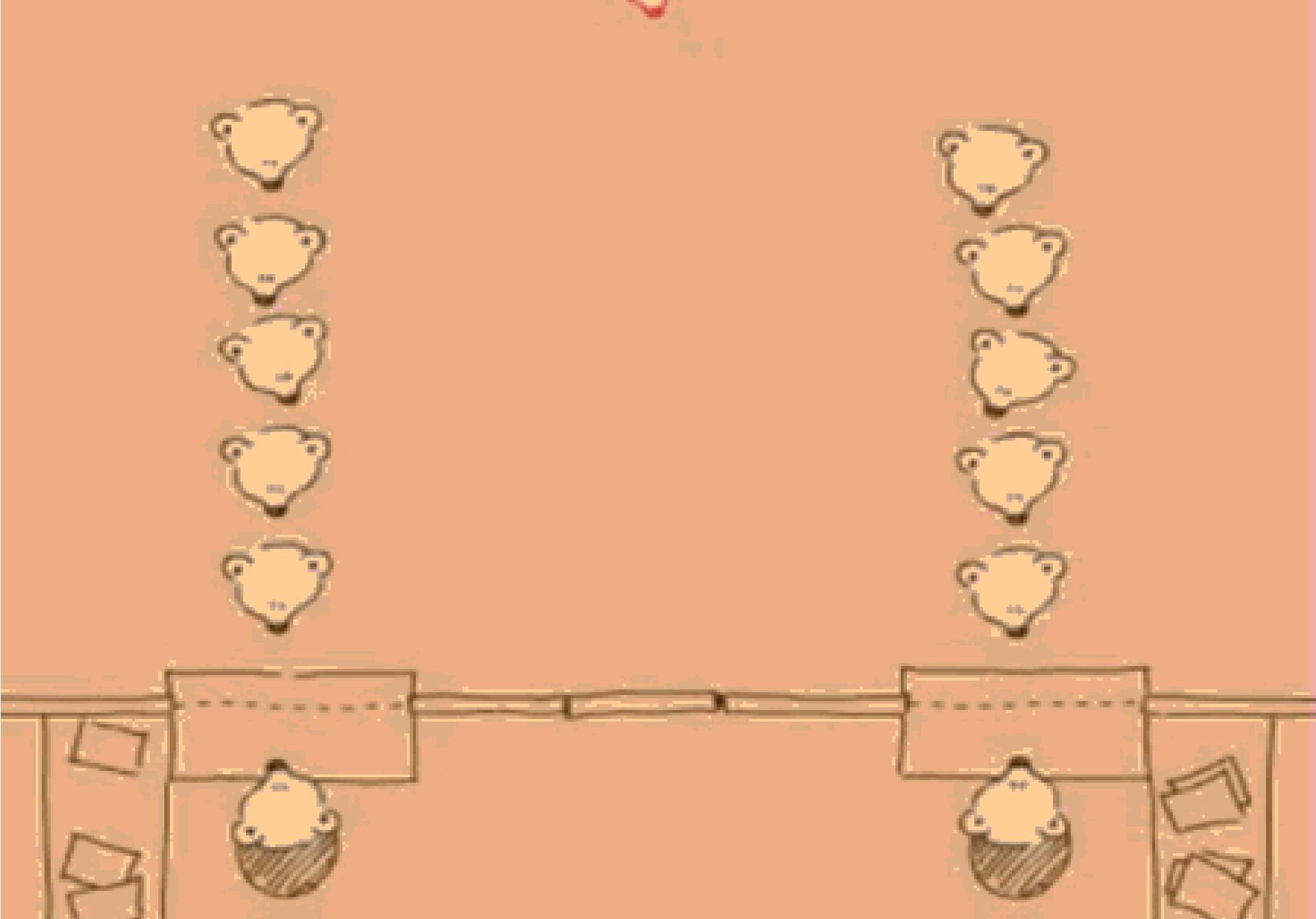
۲. پیدا کردن راه حل های مختلف (بارش فکری)

۳. ارزیابی و انتخاب مناسب ترین راه حل به کمک تفکر نقاد
(تصمیم گیری)

۴. اجرای تصمیم

۵. ارزیابی و بازنگری



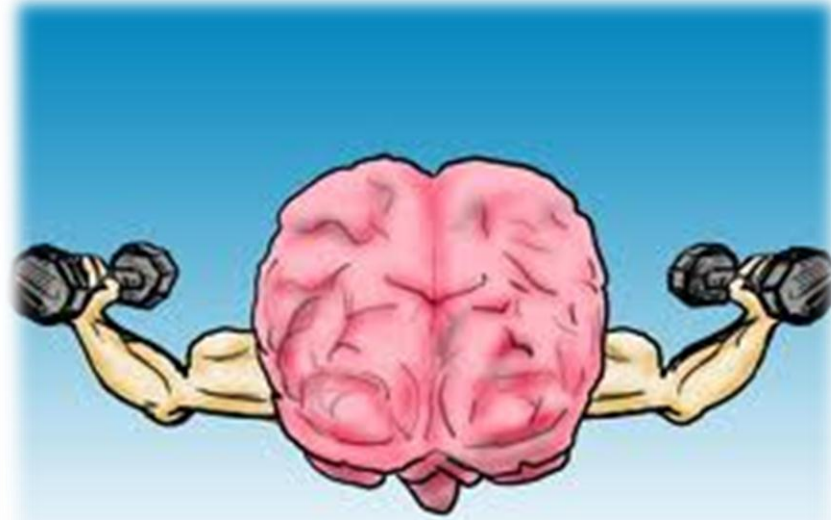


تصمیم گیری

یک نمونه: بعد از فارغ التحصیلی چه کار کنیم؟

ملاحظات	گزینه‌ها	ادامه تحصیل	حق التدریس در آموزش و پرورش	ادامه شغل پدر	نوازندگی گیتار
درآمد	۴	۰	۴ +۱	۴ +۱	۴ +۱
نظر والدین	۲	۴ +۲	۲ +۱	۰	-۴ -۲
نظر نامزدش	۲	۲ +۱	۰	۴ +۲	۴ +۲
علاقه	۵	۱۰ +۲	۵ +۱	-۱۰ -۲	۱۰ +۲
احتمال موفقیت	۵	۱۰ +۲	۵ +۱	۰	۵ +۱
تأثیر بر جامعه	۳	۳ +۱	۳ +۱	۰	۳ +۱
مرخصی	۲	۴ +۲	۲ +۱	۴ +۲	۲ +۱
اعتبار	۲	۲ +۲	۲ +۱	۰	۲ +۱
جمع	۳۵		۲۳	۲	۲۶

تمرین حل یک مساله واقعی



هر گروه یک مساله را انتخاب و فرآیند حل مساله منطقی و تصمیم گیری را درمورد آن اجرا کند.



در پناه حضرت حق باشید



فعالیت

مصادیقی برای هر یک از
خطاهای شناختی در
زندگی خودتان
پیدا کنید.

مهمترین خطاهای ذهن

۱. تفکر دو قطبی (سفید و سیاه)
۲. تعمیم بیش از حد
۳. انتزاع انتخابی (انتخاب بخشی از واقعیت)
۴. کوچک نمایی و یا بزرگ نمایی
۵. بی توجهی به نکات مثبت
۶. شخصی سازی
۷. پیشگویی
۸. ذهن خوانی
۹. برچسب زدن
۱۰. فاجعه سازی



اصلاح خطاهای ذهنی

افکار منفی از نظر اعتبار چند دسته می شوند:

فعالیت

مصادیقی از افکار منفی خودتان را که در این دسته قرار دارند را پیدا کنید و با تکنیک ذکر شده با آن چالش کنید و برای آن مناسبی کنید.

۱. گاهی کاملاً غلط هستند. مثال:

من خنگم

• تکنیک بررسی شواهد برای چالش با این افکار مناسب است

اصلاح خطاهای ذهنی

افکار منفی از نظر اعتبار چند دسته می‌شوند:

۱. گاهی کاملاً غلط هستند. مثال: من

خنگم

۲. گاهی درستند ولی سودمند نیستند.

مثل تاسف از یک حادثه بد

• تکنیک بررسی سود و زیان برای

چالش با افکار مناسب است

• تکنیک پذیرش هم در این

موقعیت مناسب است

فعالیت

مصادیقی از افکار منفی خودتان را که در این دسته قرار دارند را پیدا کنید و با تکنیک چالش مناسبی برای آن‌ها مواجه شوید. در این دسته قرار دارند را پیدا کنید و با تکنیک چالش مناسبی برای آن‌ها مواجه شوید.

اصلاح خطاهای ذهنی

افکار منفی از نظر اعتبار چند دسته می شوند:

۱. گاهی کاملاً غلط هستند. مثال: من خنگم

۲. گاهی درستند ولی سودمند نیستند. مثل تاسف از یک حادثه بد

۳. گاهی درستند ولی نتیجه غلطی از آنها گرفته می شود. مثال: میخواست من را تحقیر کند که تماسم را جواب نداد.

- تکنیک بررسی استدلال برای چالش با این افکار مناسب است

فعالیت

مصادیقی از افکار منفی خودتان را که در این دسته قرار دارند را پیدا کنید و با تکنیک چالش مناسبی برای آن پیدا کنید.

اصلاح خطاهای ذهنی

افکار منفی از نظر اعتبار چند دسته می‌شوند:

فعالیت

مصادیقی از افکار منفی خودتان را که در این دسته قرار دارند را پیدا کنید و با تکنیک ذکر شده با آن چالش کرده و جایگزین مناسبی برای آن پیدا کنید.

۱. گاهی کاملاً غلط هستند. مثال: من خنگم
۲. گاهی درستند ولی سودمند نیستند. مثل تاسف از یک حادثه بد
۳. گاهی درستند ولی نتیجه غلطی از آنها گرفته می‌شود. مثال: می‌خواستم من را تحقیر کند که تماسم را جواب نداد.
۴. گاهی افکار درستند و باید با حل مساله به آنها پرداخته شود.

• تکنیک حل مسئله برای این افکار مناسب است.



پرسشهایی در جهت ارزشیابی افکار منفی اتوماتیک:

- چه شواهدی در تایید این فکر وجود دارد؟
- چه شواهدی علیه این ایده وجود دارد؟
- به چه نحو دیگری می توان این موضوع را تبیین کرد؟
- این فکرم چه سودها و زیان هایی دارد؟
- اگر بتوانم فکرم را عوض کنم چه آثاری دارد؟
- بدترین، بهترین و واقع بینانه ترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟
- باید در این باره چه کنم؟
- اگر دوست من یا دیگری در این شرایط بود من به او چه می گفتم؟

