

Ko se naučimo razmišljati naenkrat le o eni stvari, postanemo veliko učinkovitejši

Misli spreminjajo življenje

Namesto zmede, kadar se v naših možganih gnete vse naenkrat: čustva, informacije, strahovi, ideje ..., ustvarimo red tako, da razmišljamo naenkrat samo o eni stvari. In postanemo pri odločanju in delu bolj učinkoviti, porabimo manj časa in energije, posredno pa s tem izboljšamo tudi svoje odnose in zdravje. Tega nas lahko v Sloveniji nauči mag. Nastja Mulej, edina licencirana učiteljica sistematičnega razmišljanja, ki ga je razvil zdravnik in psiholog dr. Edward de Bono. Njegovih metod, imenovanih se Lateralno razmišljanje in Šest klobukov razmišljanja, se lahko nauči vsak. Tako kot tenisa ali česa drugega. Kot za vsako veščino pa tudi za veščino razmišljanja velja, da jo je dobro vaditi. O tem, kako obe metodi delujeta, smo se pogovarjali z Nastjo Mulej.

Kaj pridobimo z naučenima tehnikama razmišljanja?

Z lateralnim razmišljanjem osvobodimo in vprežemo kreativno energijo posameznika ali celotnega tima, kar nam pomaga pri iskanju drugačnih in boljših možnosti v vsaki situaciji. Metoda nam daje usmeritve in napotke, kako naj razmišljamo zunaj danih okvirjev in znanih predpostavk ali predsodkov in tako odkrijemo nove možnosti. Šest klobukov razmišljanja pa je tehnika dobrega ustvarjalnega in učinkovitega sodelovanja, da zavestno usmerjamo svoje misli. To lahko počnemo sami, kadar kaj načrtujemo ali se o čem odločamo.

V skupini je učinek še večji, saj vsi hkrati razmišljamo v isto smer. Pod taktirko moderatorja denimo samo navajamo vse informacije, ki jih poznamo; predlagamo ideje in

Z metodo Šestih klobukov se izognemo konfliktom in skrajšamo sestanke.

jih ne ocenjujemo; predstavljamo svoja čustva in jih ne opravičujemo; iščemo prednosti; navajamo slabosti.

Kaj imajo pri tem klobuki?

Klobuk je simbol za razmišljanje, prevod angleške fraze »Put your thinking hat on«, kar pomeni »Začni razmišljati«. Barva klobuka je simbol za smer razmišljanja. Moder kot nebo nad nami, ki ga ima moder-ator, bel kot nepopisan list papirja, rdeč kot ljubezen, rumen kot optimistično sonce, črn za črnoglede in zelen kot neukročena vegetacija.

Kdaj uporabimo katero metodo in kako jih kombiniramo?

Vsako razmišljanje je koristno strukturirati in prav to nam omogočajo Klobuki. Tudi če gre za kreativno razmišljanje, torej z zelenim klobukom ustvarjalnosti in novih idej, kjer lahko uporabljamo orodja lateralnega razmišljanja. Hkrati pa se pri lateralnih orodjih učimo tudi razmišljanja o fokusu, centru razmišljanja. Ni vseeno, kako postavimo stavek, ki je izhodišče razmišljanja. To pa je naloga modrega klobuka, ki gleda na proces celostno in usmerja. Obe metodi sta zelo uporabni ločeno, še bolj pa seveda, če ju dopolnjujemo.

Glavna prednost razmišljanja po de Bonovih metodah je ...

Sistematičnost. Namesto da bi žongliral s šestimi žogicami, žongliraš z eno. Namesto kaosa red. To je veliko bolj preprosto, pa tudi bolj temeljito. Na običajnih sestankih nekdo pride na dan z idejo, drug jo kritizira, tretji jo brani, četrti zahteva informacije, peti modruje, zakaj je kdo kako reagiral, in pogovarjamo se o svojih odnosih in ne o rešitvi problema. Pri de Bonovem načinu razmišljanja pa vsi naenkrat razmišljamo v eno smer in se ukvarjamo le s temo, zaradi katere smo se zbrali.

Ali gre za holistični pristop do reševanja problemov in odločanja?

Predvsem tehnika Šest klobukov razmišljanja nam omogoča veliko bolj globoko in široko razmišljanje. Vsi skupaj zavestno razmišljamo v isto smer in ko tam izčrpamo vse, se skupaj obrnemo v novo smer. Tako je naše razmišljanje veliko bolj celobarvno in mnogo-dimenzionalno, omogoči sode-



Nastja Mulej v Sloveniji poučuje de Bonovi metodi razmišljanja »Lateralno razmišljanje« in »Šest klobukov razmišljanja« in je tudi prevedla istoimenski knjigi.

Foto: L. Z.



S tehniko Šest klobukov v skupini lažje uredimo misli, prisluhnemo drugim, kreativno razmišljamo brez strahu pred kritiko ... Knjiga je na voljo na www.misteriji.si

lovanje vseh udeležencev, temeljiteje raziščemo vsako zadevo, iščemo prednosti, ne le slabosti, in si vzamemo čas za kreativnost in da prisluhnemo tudi čustvom.

Torej smo bolj zadovoljni, uspešnejši, srečnejši?

Mnogi mi pišejo prav to. Po uporabi tehnike Šest klobukov razmišljanja so si uspeli urediti misli, prisluhniti drugemu, predstaviti lastna čustva, pogumno razmišljati kar se da kreativno brez strahu, da bi jih kritizirali, se izogniti konfliktom, skrajšati čas za sestanke.

Dobili so dober občutek, da zadevo temeljito poznajo in ne stopajo v neznanje. Po uporabi Lateralnega razmišljanja se mi javljajo predvsem takrat, ko jim

Misteriji v živo

ŠEST KLOBUKOV RAZMIŠLJANJA
– vodi Nastja Mulej

Na intenzivni enodnevni delavnici razmišljanja po metodah Edwarda de Bona boste na sproščen in igriv način utrdili postopek, s katerim boste skrajšali in olajšali svojo komunikacijo, razmišljanje in odločanje – tako na poslovnem področju kot v osebnem življenju. S tem pa boste dosegli mnogo več v krajšem času in z manj napora. Delavnica bo 19. novembra; cena 200 €.

Informacije: 041/677 089

uspe sprememba, ko rešijo problem, ki jih je dolgo mučil, ko najdejo idejo, ki jim spremeni življenje ... Seveda so srečni in uspešnejši.

Poboljša morda tudi zdravje in vitalnost?

Posredno – s skrajšanimi sestanki, z več idejami in brez nespornosti prihranimo čas tudi za druga opravila, prijateljev ali sodelavcev pa ne spreminjamo v sovražnike, kar zagotovo pomaga k zdravju. Je pa de Bono dokazal, da je razmišljanje večšina in kot vsako večino jo je dobro vaditi, kajti le vaja dela mojstra. Hitrost in stres povzročita, da razmišljamo preveč stvari naenkrat. Večopravnost pa je dokazano škodljiva, tako za telo kot tudi za rezultate dela. Če delamo sistematično, strukturirano in celostno ter razmišljamo naprej namesto nazaj, smo bolj kos vsem zahtevam današnjega urbanega življenjskega sloga.

Kdaj je pravi trenutek, da se začnemo učiti drugačnega razmišljanja?

Ko to začutimo. Obe tehniki sta preprosti, a hkrati zahtevata spremembo načina razmišljanja, ki je v naši kulturi uveljavljeno 2400 let. Namesto argumentiranja, kritiziranja, analiziranja, kategoriziranja in izhajanja iz lastne resnice sedaj razmišljamo usmerjeno, konstruktivno in kreativno. Da sledimo orodjem, moramo biti motivirani in disciplinirani. Takšni pa so samo učenci, ki čutijo, da to potrebujejo.

So kake omejitve?

Šest klobukov razmišljanja je po de Bonovih besedah uporabno tako za štiri-letnike kot za Nobelove nagrajence, učijo se jih tako v šolah kot v vladah in vrhovih multinacionalok. Poznam dedka, ki s pomočjo Šestih klobukov komunicira z vnukom avtistom, imam svakinjo, ki je uspela tako sistematizirati svoje misli, da je diplomirala in prišla do nepremičninske licence, in vem za direktorja, ki tako moderira svoj upravni odbor. Ni starosti, poklica in življenjskega sloga, ki mu sodelovalno raziskovanje in kreativno razmišljanje ne bi koristilo.



Edward de Bono

Kdo so vaši učenci?

Tisti, ki imajo željo, odprtost, igrivost, motivacijo in disciplino. De Bono je vsako leto po srečanju z Nobelovci razočaran, da sploh ne znajo razmišljati – ker so preveliki strokovnjaki. Ugotavlja, da se ljudje radi ujamejo v »inteligentno past«: če mislijo, da vse vedo, potem ne razmišljajo.

Veliko me najemajo v podjetjih, kjer prevladuje naravoslovno usmerjena delovna sila. Verjetno zato, ker so ti ljudje zaradi znanstvene podlage še bolj prepričani, da je možna ena sama resnica, in težko dopuščajo druga stališča in ideje. Med mojimi naročniki je več tistih, ki svoj zaslužek pridobivajo na trgu in dejansko vsak dan potrebujejo sveže ideje in morajo zato čim bolje voditi tudi svoje glavne vire, svoje sodelavce. Svet šolstva in zdravstva se le počasi odpira, druga področja javne uprave pa sploh še ne. Moram pa povedati, da je v Singapurju nemogoče napredovati v javni upravi, če nimate opravljene delavnice Šest klobukov razmišljanja, in njihova javna uprava je menda petkrat bolj učinkovita od naše. Verjetno tudi zato, ker

so jo sistematično prečistili s še enim de Bonovim orodjem – Poenostavitvijo, ki ga tudi prinašam v Slovenijo.

Če je človek že v zrelih letih ...

De Bono je 19. maja praznoval 78 let. In še vedno je izjemno aktiven, vsak teden predava na drugem koncu sveta in letno še vedno izda eno ali dve knjigi. Ker je čudovita mešanica discipline in igrivosti in ker nenehno razmišlja. In vsekakor med prednosti sodi aktivno in stalno razmišljanje, ki je veliko bolj zabavno od gledanja televizije, pa tudi nenehno učenje o tem, kako razmišljajo drugi. Kajti veliko več se lahko naučimo od ljudi, ki razmišljajo drugače od nas. Zagotovo je koristno tudi, da namesto tarnanja kreativno rešujemo svoje težave ter si iščemo nove priložnosti, ki se v življenju odpirajo ne glede na starost.

Zakaj poučujete te metode?

Imela sem srečo s svojim gnezdom. Rodila sem se očetu, ki je dvojni doktor znanosti, ki se ukvarja s sistemskim, holističnim razmišljanjem in z inovativnostjo in podjetništvom, ter njegove nauke vsrkavala, ko sem kot srednješolka pretipkavala njegove tekste. Potem sem imela še srečo s svojim šefom, pokojnim Draganom Sakanom, gurujem ustvarjalnosti v tem delu sveta, s katerim sva razvijala kreativne projekte ter prišla do de Bona. Ta me je zasvojil, ker je vse to uspel spraviti v tako preprost in praktičen paket, da ga lahko podajamo naprej ljudem vseh starosti in izobrazbe, ki si to le želijo.

Kako vi občutite pozitivne učinke teh metod?

Zelo. Že dolgo več ne vztrajam pri svojem, ampak raje raziskujem. Se ne kregam, ampak poskušam spoznati zorni kot sogovornika. Iščem rešitve, ne problemov. Zanima me pot naprej, ne vrtam nazaj. Brez negativnih čustev sprejemam tiste, ki razmišljajo drugače kot jaz, in hočem v vsakem slabem videti kaj dobrega. In z možem se ne prepirava, tudi kadar misliva drugače.

Taja Vetrovec 