

5 lépés a sikeres életpálya-tervezéshez c. kurzus

Kalapos Judit

3. OLVASÓLECKE – Edward DE Bono 6 gondolkodó kalap módszer¹

A Hat Gondolkodó Kalap módszert a világ minden táján, és nagyon széles körben használják napjainkban – nagyvállalatoktól kezdve bírósági tárgyalásokon keresztül az iskolákig. De Bono szerint a „gondolkodás az ember legfőbb erőforrása.” A gondolkodás legfőbb nehézsége pedig az, hogy túl sok minden van az elménkben egyidőben – az érzelmek, információk, a logika, reményeink és új ötleteink mind egyszerre zsúfolódnak össze bennünk. A módszer nem csak céges tárgyalásokon, vagy kiélezett vitás helyzetben, hanem magánéleti döntési helyzetben is nagyon jól használható, amikor például az a dilemmánk, hogy elvállaljunk-e egy állást, milyen mesterképzést válasszunk, vagy éppen az a kérdésünk, hogy elköltözzünk-e, vagy maradjunk korábbi lakóhelyünkön.

¹ Edward de Bono: Hat gondolkodó kalap: A párhuzamos gondolkodás hat szakasza. Budapest, Manager Kvk., 2007.

John Godfrey Saxe: A vakok és az elefánt

Hat hindusztáni férfiú buzgón tapogatott
egy elefántot, mert olyat még sose láthatott,
lévén, hogy mind a hat, vak hindusztáni volt.

Az egyik tapogatja csak robusztus oldalát,
és máris mondja, vágja rá a bölcs szentenciát:
„Akár a fal, éppoly lapos az elefánt! Nahát!”

Agyart érint a második, simát és hengerest,
és egy kissé bökőset is, hűvöset és hegyest.
„Lándzsaszerű az elefánt.” - állítja egyenest.

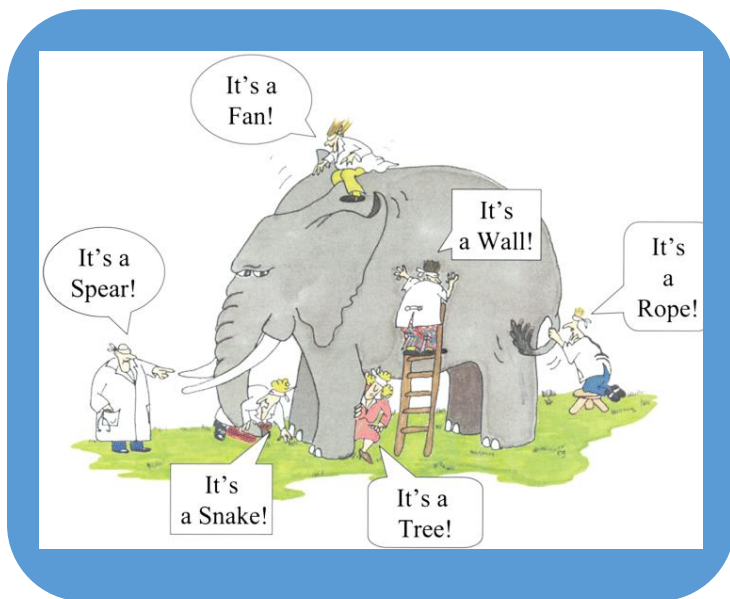
A harmadiknak a keze, ahogy nyúl kál haránt,
egy tekergő tömlőhöz ér; merészen beleránt.
„Értem!” - kiáltja fennen ő - „Kígyó az elefánt!”

Egy térd körül motoz a negyedik; keze mohó.
„Csodálatos formája van!” – lelkesedik - „Hohó!
Fatörzszerű az elefánt, ez már nyilvánvaló!”

Fület fog véletlenül az ötödik, melyhez ő
vakon is jól ért. Válasza az itt következő:
„Az elefánt vékony, s lebeg, akár a legyező.”

A hatodik egy ideig a semmibe kapkodott,
aztán egy csápoló farkat a markába ragadott.
„Kötélforma az elefánt.” - imígy nyilatkozott.

A hindusztáni, mind a hat bőszen vitatkozott;
amit tapasztalt, ahhoz mind vadul ragaszkodott.
S lám, mindnek volt igaza is, s mind is csalatkozott.



Párhuzamos gondolkodás

Képzeld el a versben leírt szituációt – a hat vak hindusztáni mind különböző nézőpontból „látják” ugyanazt az elefántot. Vitatkoznak, mind a hatan ahhoz a véleményhez ragaszkodnak, amit saját maguk tapasztalnak. Változtassunk annyit a szituáción, hogy mindegyikőjüket **körbevezetjük az elefánt körül**, és minden testrészt egyszerre tapogatnak

meg, tehát minden egyes személy **párhuzamosan ugyanabból a nézőpontból** szemléli az elefántot. Ez a párhuzamos gondolkodás lényege: bármely időpillanatban mindenki ugyanabba az irányba tekint, és az irány változtatható.



1. Edward de Bono

A gondolkodó kalapok módszer a **párhuzamos gondolkodásra épül**, a kalapok szimbolizálják egyrészt az adott személy véleményét (ahogy azt szoktuk mondani, hogy az emberek bizonyos kalapot viselnek), másrészt a kalapot könnyű fel-, levenni.

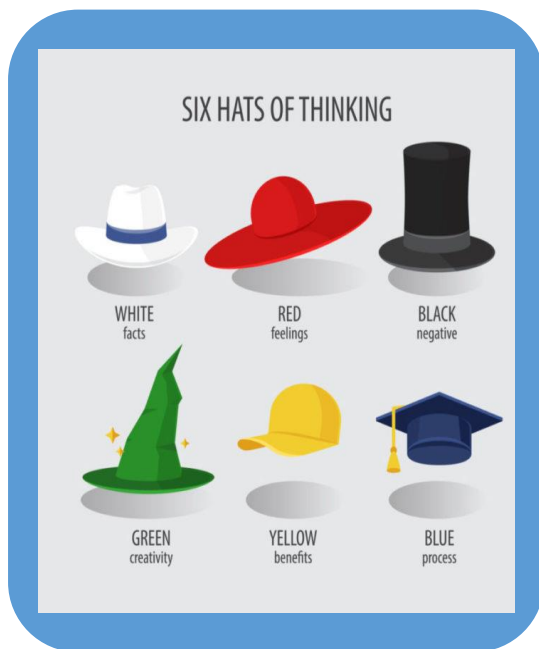
A hat gondolkodási iránynak megfelelően **hat színes kalap váltja egymást a folyamatban**: kék, fehér, piros, fekete, sárga, és zöld.

A kalapok a gondolkodási irány kijelölését szolgálják, tehát nem az a lényege, hogy megbeszéljük, ami történt, hanem arra fókuszálunk, ami még történhet a jövőben.

Ha két álláspont ütközik, a felek általában vitával próbálják a kérdést rendezni. Párhuzamos gondolkodás esetén azonban mind a két nézőpontot egymás mellé teszik, úgy vizsgálják meg. Ha később elkerülhetetlen a választás, a résztvevőknek végül közös döntésre kell jutniuk.

A dilemma lehet belső is, vagyis nem kell feltétlenül hozzá még egy személy, akivel nem teljesen értünk egyet. Az is lehet a kérdésünk, hogy pl.: elvállaljuk-e egy állást.

Ebben az esetben is működik a módszer, mert **segít a gondolatainkat fókuszálni**, és a problémát egyedül körbejárni, hogy segítségével letisztuljon a kép.



Kalapok használata

A kalapokat lehet egyiket a másik után, vagy adott sorrendben használni. Minden kalapot lehet tetszés szerinti gyakorisággal használni, és nem kell feltétlenül minden kalapot használni. **A módszer előre rögzített sorrendet javasol**, amíg nem gyakoroljuk be a kalapok használatát. Ilyenkor a sorrendet előre meghatározzuk, és ahhoz tartjuk magunkat, esetleg kisebb változtatás megengedett, de **mindenkinek ugyanabban a kalapban kell maradnia, ami elő van írva**. Érdemes a kék kalapot a megbeszélés elején és végén használni.

Kék kalap

A kék hűvös, az égbolt színe, ami mindent beborít. A kék kalap a kontrollal, a gondolkodási folyamat szervezésével, a módszer hatékony használatával foglalkozik, fő **célja a fókuszálás**. A kék kalap feladata az is, hogy összegezzon. A kék kalapot viselő szervezi és **menedzseli a gondolkodás folyamatát**, és biztosítja a **játékszabályok betartását**.

A kék kalap kérdései a megbeszélés/gondolkodás kezdetén:

- miért vagyunk itt
- miről gondolkodunk
- mi a probléma
- mit szeretnénk elérni, meddig szeretnénk eljutni
- mi a gondolkodásmódunk háttere
- mi a kalapok használatának tervezett sorrendje

A kék kalap kérdései a folyamat végén:

- mit értünk el
- mi az eredmény
- mi a végkövetkeztetés
- mik a következő lépések

Fehér kalap

A fehér semleges és objektív. A fehér kalap az **objektív tényekkel és adatokkal** foglalkozik. A fehér kalapban az információra összpontosítunk, azaz mindenki a meglévő vagy megszerezhető **információk összegyűjtésén** dolgozik. Kérdései: milyen információkra van szükségünk, milyen kérdéseket kell még tisztáznunk, melyek lehetnek az információszerzés módjai, stb.

A fehér kalapban arra kell törekednünk, hogy amennyire csak képesek vagyunk rá, semlegesen, objektíven, értelmezések és saját vélemény nélkül kezeljük az információkat, mintha nem is emberek, hanem számítógépek lennénk. A valóságban kétszintű információs rendszer létezik. Az első szinten vannak az ellenőrzött és bizonyított tények, a második szinten pedig azok a tények, amelyekről úgy vélik, hogy igazak, de még nem ellenőrizték és bizonyították teljes körűen őket – ezeket érdemes elkülönítve kezelni egymástól, de mindegyiket figyelembe vehetjük.

Példa: az a dilemma, hogy összeköltözzünk-e a kedvesünkkel. Mindketten feltesszük a fehér kalapot, és a tényekre fókuszálunk, pl.: mennyibe kerül a lakhatásunk most, és mennyibe kerülne akkor, ha összeköltöznénk, hány percre lakunk jelenleg az egyetemről/munkahelytől, a kizemelt közös lakás milyen paraméterekkel rendelkezik, stb.

Piros kalap

A piros szín a dühre, haragra és érzelmekre enged asszociálni, az **érzelmi nézőpontot** képviseli. A piros kalap a konkrét üggyel kapcsolatos érzéseket, intuíciókat, érzelmeket próbálja felderíteni. A piros kalap lehetőséget ad arra, hogy kifejezzük érzéseinket, megérzéseinket anélkül, hogy magyaráznunk, indokolnunk kellene azokat. Ha az érzelmeket nem vesszük figyelembe egy döntéshozatali folyamat során, akkor azok rejtett módon fejtik ki hatásukat a gondolkodásra. A piros gondolkodó kalap strukturált formát nyújt az érzések és érzelmek legitim kifejezésére.

Példa: az összeköltözés dilemmánál maradva ebben a kalapban mindketten elmondhatjuk, hogy mitől tartunk, miért vagyunk dühösek, vagy éppen minek örülünk.

Fekete kalap

A fekete komor, sötét és komoly szemléletet képviseli. A fekete kalap olyan gondolkodást jelöl, amely óvatosságra intő, és a lehetséges nehézségekre mutat rá. Ebben a kalapban körültekintőbbek vagyunk, és könnyebben látjuk az ötlet/ügy gyengeségeit, mint előnyeit. A fekete kalapban megfogalmazott kritikának mindig

logikusnak kell lennie, ha emocionális alapú, akkor annak a piros kalap alatt van a helye. A fekete kalapban nem kell foglalkoznunk az érem mindkét felével, csak az ellenérvekkel. A fekete kalap egyik fontos funkciója a kockázatok felmérése.

Példa: ebben a kalapban összegyűjthetjük, hogy mi szól az ellen, hogy összeköltözzünk, pl.: messzebb van mindkettőnk munkahelyétől, drágább a fenntartása, kevesebb hely lesz a cuccainknak, stb.

Sárga kalap

A sárga napfényes és pozitív, derűlátó, a reményt és pozitív gondolkodást szimbolizálja. A sárga kalapban az előnyökre és értékekre fókuszálunk, a pozitív tulajdonságok szándékos keresése a lényeg. A sárga kalapnak is logikai alapokon kell nyugodnia, meg kell próbálnunk a lehető legjobban alátámasztani, hogy miért értékes az, amit annak gondolunk. A sárga kalap lényege a pozitív spekuláció, a lehetőségekben való gondolkodás, az ötletből maximálisan kihozható előnyöket veszi számba. A sárga kalap gondolkodás konstruktív és teremtő jellegű, amelyből konkrét javaslatok és felvetések érkeznek. A sárga kalap gondolkodás célja az eredményesség.

Példa: összegyűjthetjük az előnyöket pl.. a nagyobb távolság miatt többet biciklizhetünk, ami jobb kondíciót eredményez, a drágább fenntartás miatt másik diákmunkát keresünk, ami egyéb lehetőségeket is tartogathat, a kevesebb hely miatt kidobunk régóta nem használt holmikat, stb..

Zöld kalap

A zöld a növények, a termékeny növekedés színe, ez a kalap a kreativitást és új ötleteket jelképezi, amiben választási lehetőségeket kutatunk fel – egyértelmű alternatívákat és új ötleteket egyaránt. A zöld kalap a változtatásra összpontosít, az ösztönös és tudatos kreativitás szakasza. Nem kényszeríthetjük magunkat, hogy új ötleteink legyenek, de azt elhatározhatjuk, hogy időt fordítunk az új ötletek keresésének kísérletére. A zöld kalap szakaszban az ítéletalkotást a kimozdítás módszere váltja fel – ennek eszköze a provokáció, ami kimozdít bennünket megszokott gondolkodási mintáinkból.

Példa: ha tartunk tőle, hogy milyen hatást vált ki a kapcsolatunkra a tartós összeköltözés, lehet az egy köztes megoldás, hogy a hét bizonyos napjain töltünk több időt együtt, vagy együtt pályázunk meg egy külföldi ösztöndíjat, ami csak bizonyos időtartamra jelent összeköltözést, stb.

TIPP: A kalapok használatakor érdemes egy „játékvezetőt” kijelölnünk, aki figyel a módszer helyes használatára – ami a legfontosabb, hogy mindenki ugyanabban a kalapban maradjon, hogy az elefántnak ugyanazt az oldalát nézzük. Kis gyakorlással egy vitás helyzeteket könnyebben, és a korábbiaknál sokkal gyorsabban rendező módszert kapunk a kezünkbe.

**JELEN TANANYAG A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN KÉSZÜLT AZ EURÓPAI UNIÓ
TÁMOGATÁSÁVAL. PROJEKT AZONOSÍTÓ: EFOP-3.4.3.-16-2016-00014**

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE