

سبک پر نامه ریزی



توانایی حل مسئله در سایه امید و صبر

اهمیت باید در نگاه تو باشد

■ پریناز مهربانی

در جریان چالش‌ها و مصائب امروزی دنیای مدرن و پیشرفته هر روزه با مسائل و مشکلات و چالش‌هایی مواجه می‌شویم. این جریان‌ها دیگر محدوده سنی نمی‌شناسد، از همان دوره کودکی و دبستان آغاز می‌شود تا آن پیر مرد بازنشسته، همگی به اندازه خودمان با این مصائب و چالش‌ها درگیر هستیم. مثلاً از همان کودک دبستانی گرفته تا نگران مشکلات درسی و مدرسه و... است تا پیر مردی که سن و سالی دارد. همگی به مقدار متفاوتی با مشکلات مواجه هستیم. اما به صورت کلی دسته‌بندی که برای ارائه راه حل مشکلات وجود دارد به دو دسته تقسیم می‌شود، روش مسئله‌مدار، روش هیجان‌مدار.

■ روش مسئله‌مدار

فرد وقتی از این راه استفاده می‌کند، در واقع به دنبال حل منطقی و عقلانی مشکلات خویش بوده و از احساساتی شدن یا شکل‌گیری درگیری هیجانی در خود اجتناب می‌کند. این روش بسیار سودمند است و معمولاً آسیب کمتری به افراد می‌رساند.

■ روش هیجان‌مدار

این روش همانطور که مشخص است بر پایه‌ای از هیجان‌ها و استوار و در کل شامل دو بعد مثبت و منفی از نشانه‌های واکنش هیجان‌مدار به شکل مثبت خنده و شوخی، گریه و... است یا در شکل منفی آن رفتارهایی مانند پرخاشگری و داد و بیداد، رو آوردن به مواد مخدر، استفاده و باتاش و سختمکشی آن را حل کرده‌اند و... که در استفاده از این روش دوم فرد مشکل را حل نمی‌کند بلکه در صدر رف آن به صورت موقتی یا سرکوب و نادیده گرفتن مشکل برم می‌آید. حتی بعد از مدتی به دلیل

■ نامه‌ی گلسانه

تمامی افراد برای موفقیت در زندگی و برای داشتن بهداشت روانی سالم نیاز به آموختن مهارت‌هایی دارند. یکی از این مهارت‌ها حل مسئله است که می‌تواند در رویارویی با مسائل زندگی سلامت روان را تضمین کند. زندگی در درون خود مسائل و مشکلات به همراه دارد که مستلزم وجود رقابت و تلاش است و در واقع آنچه به شکل سختی یا زیبای زندگی است و هنر زندگی کردن زمانی نمایان می‌شود که بتوان این چهره زیبا را به صورت زیباتر به نمایش گذاشت. مهارت حل مسئله یک مهارت مهم حتی در پیشگیری و درمان اعتیاد محسوب می‌شود و فقدان این مهارت یکی از عوامل جدی در رشد و تداوم مصرف مواد به شمار می‌رود.

■ نشاط در مسیر حل مسئله

افرادی که با مشکلات و مسائل مختلف رو به‌رو هستند چنانچه توانایی حل مسائل و مشکلات را نداشته باشند ممکن است به راه‌های ناسازگارانه و غیرمنطقی رو آورند و مسئله را پیچیده‌تر از آنچه هست، کنند. برای مثال زمانی را به یاد آورید که با مسئله یا مشکلی مواجه شده‌اید و باتاش و سختمکشی آن را حل کرده‌اید. مسلماً در آن زمان احساس رضایت و خرسندی از خود داشته‌اید. حل مسائل مختلف در رویدادهای مختلف زندگی منجر به افزایش اعتماد به نفس و احساس مثبت می‌شود. همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد احساس مشترک خیلی از افراد بعد از حل مسائل شادی و خرسندی بوده است. برعکس چنانچه موضوعی حل نشده باقی بماند یا به‌طرز منطقی حل نشود استرس و فشار روانی حاصل از آن اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهد.

■ من می‌توانم، من نمی‌توانم!

مطمئناً هر یک از ما در طول روز با مسائل متعددی روبه‌رو هستیم و هر کدام از این مسائل به‌نجوی با زندگی ما پیوند خورده‌اند پس بر ماست که بیاموزیم چگونه آنها را حل کنیم تا زندگی شادی و برای خود و اطرافیانمان

حل نشدن اصل مشکل ممکن است او دچار استرس، اضطراب و ناامیدی شود.

■ امید و سعه صدر برای حل مشکلات

البته نکته مهم دیگری که افراد هنگام مشکلات با آن مواجه می‌شوند، تفاوت‌های فردی، اجتماعی، محیطی و فرهنگی در سطح هر خانواده است. به دلیل وجود همین تفاوت‌های فردی است که نمی‌توان یک یا چند راهکار مشخص برای حل یا رویارویی با مشکلات برگزید. در واقع باید به افراد بیاموزیم به جای استفاده از راهکارهای کلیشه‌ای و عمومی، با کمک آموزش و یادگیری مهارت حل مسئله، افزایش احساس امیدواری، خودباوری، اعتماد به نفس، حل مشکلات با راه‌های متفاوت را یاد بگیرند. به آنها نشان دهیم و سعی کنیم آنها را به این باور برسانیم که به تعداد افراد ساکن روی کره زمین راهکار برای حل مسائل وجود دارد و افراد با امیدواری و سعه صدر و داشتن صبر، تلاش و پشتکار می‌توانند راه حل منحصر به فردی برای مشکلات‌شان بیابند.

■ رسیدگی سریع به مشکلات

معمولاً در سطح خانواده‌های ما به ندرت بحث از مهارت حل مسئله پیش می‌آید، چون زمانی که مشکلی به وجود می‌آید همانطور که گفته شد عده‌ای آن را سرکوب کرده و نادیده می‌گیریم، یا از روش‌ها و راهکارهایی استفاده می‌کنیم که همانند داروهای مسکن و آرام‌بخش عمل کرده و مشکل را به صورت موقت حل می‌کنند و بعد از مدت کوتاهی دوباره مشکل ما به قوت سر جای خود باقی است و حتی چه بسا بزرگ‌تر و وخیم‌تر نیز شده باشد. چون راه علاج برخی مشکلات، اقدام و رسیدگی سریع نسبت به آنهاست نه گذر زمان.

ولی در اولین قدم بهترین راهکار پذیرفتن و درک مشکلی است که برای ما پیش آمده باشد. در گام بعد باید سعی کنیم رویکرد و راه چاره‌ای برای مشکلمان

بیابیم که برای انجام بهتر این کار باید تعریف دقیقی از مسئله و مشکل خود داشته باشیم، بدون دخالت دادن و تمرکز روی افکار و باورهای منفی یا تفکرات قالبی که از تجربیات و دوران گذشته ما بر جا مانده است. بعد از اینکه مشکل را پذیرفته و درک و تعریف دقیق و درستی از آن داشتیم بهترین کار به دست آوردن و یافتن بهترین راه حل است. انتخاب این راه حل با توجه به ویژگی‌های فرد انجام می‌شود، ویژگی‌هایی از قبیل استعدادها و توانایی‌ها و مهارت‌ها.

■ برای حل مسائل باید امیدوار بود

گام اول برای فردی که دچار یک بیماری سخت یا لاعلاج شده پذیرش مشکل خود است، اینکه این مشکل است پس قابل حل است و علم امروزه نیز پیشرفته‌ها و راه حل‌هایی زیادی را برای حل آن ارائه می‌دهد. این فرد باید در گام بعد دنبال راه حل‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس و خودباوری و حفظ آرامش در وجود خود باشد. در واقع باید به این دیدگاه برسیم که ما توان مقابله با مشکلات را داریم و با تمام قدرت و امید برای حل شدن آنها گام برمی‌داریم. بهتر است به افراد مختلف شیوه‌های متفاوت تمرکز بر استعدادها و توانایی‌ها را بیاموزیم، در واقع با آموزش راه حل مناسب برای حل مشکلات و با کمک مهارت‌های فردی، توانایی خود را همانند تردبانی استوار بدانیم که می‌توان برای حل و فصل مشکلات از آن بهره برد.

■ درونی کردن مهارت حل مسئله در وجود کودکان

با آموزش مهارت حل مسئله از دوران کودکی به فرزندانمان و استفاده و اجرای آن در بطن زندگی و خانواده خود الگویی برای حل مسئله را در وجود آنها درونی کنیم. در واقع هر چه از دوران زندگی ما می‌گذرد و به سنین بالاتری می‌رسیم و بختگی بیشتری پیدا

سبک زندگی

سبک زندگی۸۸۴۸۴۷۱

د

در دنیای امروز بسیاری از دغدغه‌ها برای افراد متعددی وجود دارد. بهترین راه برای حل آنها هم فراگیری مهارت حل مسئله و تغییر دید خودمان نسبت به بسیاری از موضوعاتی است که برایمان اتفاق می‌افتد است تا بتوانیم میزان سلامت روانی و شاد زیستن را در زندگی خود بالا ببریم. در نهایت بهترین اقدامات برای حل مشکلات و مسائل ما برنامه‌ریزی در انجام آن‌ها و سپس برگزیدن بهترین راه حل است

د

می‌کنیم، از تعداد مشکلات ما کاسته نمی‌شود، بلکه حتی کارها و مسائل و دغدغه‌های ما بیشتر می‌شود و در اینجا باز هم به اهمیت مهارت حل مسئله می‌رسیم که امروزه همانند یادگیری خیلی از مهارت‌های دیگر واجب شده است. دید ما به مسائل مختلف می‌تواند دنیایمان را عوض کند. به قول سهراب سپهری، چشم‌ها را باید شست و جور دیگر باید دید و باز به قول آندره ژید نویسنده فرانسوی، اهمیت باید در نگاه تو باشد نه در آن چیزی که می‌نگری....

در واقع بسا کمک تمام راه حل‌های ارائه شده نتیجه می‌گیریم که در دنیای امروز بسیاری از دغدغه‌ها برای افراد متعددی وجود دارد. بهترین راه برای حل آنها هم فراگیری مهارت حل مسئله و تغییر دید خودمان نسبت به بسیاری از موضوعاتی است که برایمان اتفاق می‌افتد است تا بتوانیم میزان سلامت روانی و شاد زیستن را در زندگی خود بالا ببریم. در نهایت بهترین اقدامات برای حل مشکلات و مسائل ما برنامه‌ریزی در انجام آن‌ها و سپس برگزیدن بهترین راه حل است.

■ مشکلات را در زمان حال بررسی کنیم

نکته پائینی اینکه از تفکرات منفی و قالبی که از جریان‌ها و اتفاقات مشابه در مشکلات و دغدغه‌ها و تجربیات گذشته زندگی خودمان داریم، بپرهیزیم و آنها را کنار بگذاریم. بهتر است فقط مشکلات را در زمان حال بررسی کنیم. با افراد دارای صلاحیت در زندگی مشورت کنیم و از سرزنش کردن یا تلقین نسبت به عدم توانایی خود در انجام کاری یا مواجه با حل مشکل شیوه تفکر خود را تغییر بدهیم و به دنبال توانایی‌ها و استعدادهای فرزندانمان و استفاده و اجرای آن در بطن زندگی و کردن این توانایی‌ها در خود برنمی‌آییم، به مشاوران و روانشناسان و روانپویریم و در گذر از این راه از آن‌ها نیز کمک بگیریم.

برای حل آن مشکل بنویسید.

۳- نگرش منفی درونی‌تان را بنویسید که بدانید احتمالاً این دیدگاه چگونه سد راه‌تان خواهد شد و پس از انجام این کار با حذف افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت مرحله بعدی را آغاز کنید.

■ اولویت‌بندی مسائل

قدم بعدی پس از تقویت اعتماد به نفس، گفت و گوی مثبت درونی و نگرش مثبت به حل مسئله اولویت‌بندی مشکلات از حیث اهمیت مسائل مهم، مهم و فوری، فوری، غیرمهم و فوری است.

مسئله مهم: به مسائلی اطلاق می‌شود که حل آنها برای ما ضروری است ولی محدودیت زمانی نداریم. مثلاً پدری که برای آینده تحصیلی فرزندش نیاز به پس انداز مالی دارد، این موضوع مهم است اما فوری نیست.

مسئله فوری: به مسائلی اطلاق می‌شود که تأخیر در حل آن باعث ایجاد مشکل و حل آن در زمان دیگر سخت و غیرممکن است و در واقع امکان دارد حتی مهم نباشند اما در یک دوره زمانی مشخص باید حل شوند. برای مثال انجام امور شخصی و بهداشت فردی یا قرارهای دوستانه‌ای که میزان پایبندی ما را نشان خواهد داد.

مسائل مهم و فوری: مسائلی که هم اهمیت بالا دارند هم نیاز به زمان خاصی دارند. مانند انجام وظیفه و تعهدات شغلی و قرار دادهای مالی که حتماً به موقع باید به آنها رسیدگی شود.

مسائل غیرمهم و غیرفوری: نه‌اهمیت چندانی دارند نه زمان خاصی را می‌طلبد مانند خرید وسیله‌ای که فعلاً نیازمان نیست بااین حال با توجه به بررسی اولویت‌ها به این نتیجه می‌رسیم مسائلی که در اولویت قرار دارند مسائل مهم و فوری هستند.

■ حل مسئله

پس از مشخص شدن نگرش و اولویت‌بندی مسائل مرحله مهم حل مسئله آغاز می‌شود. برای تمام مراحل و سطوح مختلف زندگی درایت در پرداختن به مسائل از اهمیت بالایی برخوردار است که با بررسی راه حل‌ها و راهکارهای مختلف باید بدان پرداخته شود تا در نتیجه منجر به احساس رضایت و خرسندی در زندگی شود.

نگاه

مهارت‌های حل مسئله را یاد بگیریم

باز کردن گره مشکلات به دست خود

■ حمیرا ورمقانی*

یکی از درگیری‌های ذهنی افراد، مقابله مؤثر و کارآمد با مسائل و مشکلاتی است که هر روزه با آن مواجه هستیم. بشر همیشه در پی داشتن بهترین و ایده‌آل‌ترین شرایط در زندگی است. افراد برای رسیدن به این ایده‌آل با بد هر روز تعداد بی‌شماری از مسئله‌ها و مشکلاتی را حل کنند که با آنها روبه‌رو می‌شوند. البته مسائل و مشکلات زمانی ایجاد می‌شوند که بین وضعیت ایده‌آل و انتظارات فرد با دنیای واقعی‌شان فاصله زیادی باشد. چنانچه افراد مسائل و مشکلات را به درستی حل و فصل کنند به زندگی مطلوب و ایده‌آل خود می‌رسند اما اگر نتوانند آنها را حل کنند با ایده‌آل خود فاصله پیدا می‌کنند و شرایط برایشان دشوار می‌شود. در چنین مواقعی انگیزه، اعتماد به نفس و کارایی فرد افت می‌کند. افراد ناچارند برای دستیابی به شرایط مطلوب مهارت‌هایی از جمله مهارت حل مسئله را بیاموزند.

مشکل از مجموعه مسائل و حتی مشکلات است، که مستلزم پاسخ و ارائه راه حل‌هایی است. این مهارت مستلزم تمرین‌های بسیاری است تا مهارت کامل ملکه وجود افراد شود. نکته مهم این مرحله در ارتباط با زوج‌های این است، زمانی که در این مرحله زوج‌ها به دنبال کنورت‌های قدیمی یا اهداف شخصی هستند و هر لحظه به جای خلق راه حل به دنبال عیب‌جویی از هم یا مسخره کردن راه حل‌های فرد مقابل هستند فرایند حل مسئله قطعاً محکوم به شکست است.

پس بهتر است برای حل مسئله، زوج‌ها در عین اعطاف و همکاری، در راستای اهداف معقول مشترک، به خلق راه حل بپردازند. هر چه راه حل بیشتری را پیشنهاد دهید احتمال حل مشکل بیشتر است. زمانی که راه حل‌ها کم هستند، احتمال حل موفقیت‌آمیز مشکل محدودتر است. همه‌افراد باید راه حل ارائه دهند و نباید هیچ‌گونه قضاوت ارزشی انجام دهند. راه حل‌های ارائه شده را یادداشت کنید. حتی می‌توانید از ترکیب چند راه حل، یک راه حل جدید ارائه دهید. پس از این وارد مرحله سوم یعنی ارزیابی راه حل‌ها می‌شویم. ارزیابی راه حل‌ها یعنی سبک و سنگین کردن راه حل‌ها همه افراد با ترازو آشنا هستند. در این مرحله همه باید یک ترازو در ذهنشان داشته باشند و برای هر راه حل یک ترازو در نظر بگیرند و مزایا و معایب هر راه حل را در کفه‌های ترازو قرار دهند. یعنی در یک کفه ترازو مزایا و در کفه دیگر معایب را قرار دهند. در نهایت راه حلی را انتخاب کنند که سنگینی کفه مزایایش بیشتر است. حواستان باشد راه حلی مزایایش

-تعریف دقیق مشکل یا مسئله

-بارش فکری یا خلق و تولید راه حل‌ها

-ارزیابی راه حل‌ها

-اجرای راه حل‌ها



بیشتر است که بتواند نیازهای همه افراد دخیل در مشکل را پوشش دهد و تنها به نفع یک نفر نباشد. ضمناً مزایای راه حل هر چه بلند مدت‌تر باشد آن راه حل احتمال بیشتری دارد که مسئله یا مشکل را حل کند. چنانچه تعداد راه حل‌هایی که مزایای زیادی دارند برای شما حاصل شد، راه حلی انتخاب می‌شود که بیشترین مزایای بلندمدت را داراست.

اکنون وقت آن رسیده که وارد مرحله آخر یعنی اجرا و پیاده‌سازی راه حل شویم. در این مرحله راه حل انتخاب شده را به مرحله اجرای امر رسانید و با برنامه‌ریزی مناسب به کار می‌گیرید. چنانچه راه حل مورد نظر، شما را به نتیجه دلخواه برساند، مهارت حل مسئله در اینجا به اتمام می‌رسد ولی اگر راه حل را اجرا کرده‌امای حل مسئله نرسیدید، دوباره به مرحله قبل برگردید و راه حل بعدی که بیشترین مزایا دارد را انتخاب و آن راه حل را عملی و پیاده کنید.

گاهی دیده می‌شود که افراد در حل مسئله به مشکل برمی‌خورند و نه تنها مشکل حل نمی‌شود بلکه بر شدد و وخامت آن نیز افزوده می‌شود. در چنین مواردی به نظر تان چه چیزی باعث بروز این مشکلات شده است؟ احتمال دارد یک یا چند مورد از موارد زیر علت آن باشند. در مرحله اول ممکن است فرد نتوانسته مسئله یا مشکل را به طور دقیق و جزئی تعریف و مشخص کند و یک مشکل کلی و مبهم را در نظر گرفته است. در مرحله دوم ممکن است افراد با راه حل کمی تولید کرده‌اند یا همچنان به راه حل‌های قدیمی متوسل شده‌اند. در مرحله سوم ممکن است ارزیابی درست و کاملی از راه‌ها صورت نگرفته، مثلاً راه حلی انتخاب شده که آسان‌تر بوده و مزایا و معایبش در نظر گرفته نشده است. نهایتاً در مرحله آخر راه حل انتخاب شده را یا پیاده یا به طور صحیح اجرا نکرده‌اند. مثلاً با راه زوج‌ها دیده شده، هنگامی که یکی از طرفین در اجرای راه حل به دلیلی کوتاهی می‌کند نفر دوم هم با لجبازی در اجرای راه حل کوتاهی می‌کند.

✽**دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی**