

سبک برنامه‌ریزی



با بیراهه‌های دیگران مسیر را گم نکنیم

## راه‌حل‌هایی که ما را در خود حل می‌کند!

■ **نگین خلیج سرشکی**

پدر بزرگم خدایا مرز یک چرتکه و تسبیح داشت که هر وقت هر کجا از زندگی به مشکل بر می‌خورد، سراغ این دو تا وسیله‌اش می‌رفت! آنقدر دانه‌های تسبیح و مهره‌های چرتکه را بالا و پایین کرده بود که رنگ و رو برای آنها نمانده بود. اینکه مشکل چه چیزی بود هیچ فرقی نداشت. می‌گفت چرتکه برای فکر کردن با خودم و تسبیح برای فکر کردن با خداست. جالب بود که همیشه سسر سریع‌تر ین و آسان‌تر ین راه‌حل‌ها هم به ذهنش می‌رسید. هیچ کس متوجه نشد مگر یک چرتکه می‌تواند مشکلی جز مشکلات مالی را حل کند. اما انگار حل می‌کرد و از چرتکه جالب‌تر همان تسبیح رنگ و رو رفته بود که همیشه روی آقا جان رسید می‌کرد.

■ ■ ■

■ **مشاوره از پشت یک پنجره هزار چداره**

شاید آن روزها توکل و باور پدر بزرگ بسه خود و خدای خود بود که همه چیز را مانند آب خوردن حل می‌کرد. چیزی که این روزها کمتر و کم‌رنگ‌تر شده است. همه عادت کرده‌ام تا مشکلی پیش می‌آید اینترنت را روشن کنم و از پشت یک پنجره هزار چداره برقی با یک آدم بلا تکلیف‌تر از خودمان مشورت کنم. حداقل اگر برویم و از مشاور و روان‌شناسی کمک بخواهیم باز هم منطقی‌تر است تا اینکه بخواهیم از یک همه‌جا مانده‌تر از خودمان راهنمایی بگیریم. جالب‌تر و عجیب‌تر اینکه خودمان دربارهاش فکر نمی‌کنیم! انسان امروزی با فکر کردن غریبه شده است و زنگ در خانه خدا را زدن برای او دشوارترین کار دنیا شده است.

### نگاه

■ ■ ■

■ **پنهان صدقی**

همه ما در طول روز با مسائل ریز و درشتی روبه‌رو هستیم. بعضی از آنها ساده و پیش پا افتاده و بعضی دیگر به قول معروف فیثاغورسی هستند. برای مثال زمانی که برق خانه ناگهان قطع می‌شود، شما به راحتی متوجه بریدن فیوز کنتور برق شده و مشکل را حل می‌کنید. گاهی اوقات مسئله کمی بزرگ‌تر و پیچیده‌تر شده و برای حلش نیز نیاز به تفکری دقیق و زمان بیشتری است. مانند رفع مشکلات هر شرکت یا ادارای یا پیوند دادن یک زندگی زناشویی که در شرف طلاق است. به طور کلی برای حل و فصل هر مسئله‌ای به خصوص از نوع فیثاغورسی آن نیاز به برنامه‌ریزی اساسی است که در ادامه این نوشتار بر آنیم تا به شرح این موارد بپردازیم و این موضوع را از جنبه‌ای دیگر بنگریم.

■ ■ ■

**گام اول، تفکر:** روشن است که اولین قدم برای رسیدگی به هر موضوع و مسئله‌ای تفکری دقیق در مورد آن مشکل است. ابتدا باید اندیشید که اصلاً مشکل در چیست؟ به سادگی قابل حل است یا جدی‌تر از این حرف‌هاست؟ اصلاً چند مشکل پیش رویمان داریم؟ و سوالاتی از این قبیل که با پاسخ به آنها کمی مسئله روشن‌تر و واضح‌تر خواهد شد. ناگفته نماند گاهی اوقات در رابطه با مسائلی خاص و کلافه‌هایی که سر نامعلوم دارند، ممکن است دچار سردرگمی و احساس ناتوانی شویم. در این مواقع کار را باید به کار دان سپرد و به متخصصان این حوزه و روانشناسان و مشاوران رجوع کرد. بی‌شک نتیجه نیز رضایت‌بخش‌تر خواهد بود.
**گام دوم، چیدن پازل:** پس از تفکر و تحلیل موضوع و همچنین شناسایی دقیق تمام جوانب نوبت چیدن پازل است. در رابطه با حل هر مسئله‌ای مسلماً چندین راه‌حل به ذهن می‌رسد. هر یک از این راه‌حل‌ها را کنار یکدیگر بچینید و یک‌بازنگری داشته باشید. تک‌تک آنها را بررسی کرده و مواعنی که هر یک پیش رو دارند، زمان صرف شده، هزینه اجرایی آن، نتایج احتمالی و… را در نظر بگیرید. در این راه می‌توانید از چند تن دیگر نیز برای

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### د

همیشه باید برای هر مشکلی نقشه «الف» تا «ی» طراحی کرد. زندگی‌ای که به ما هدیه داده شده است الکی نیست و باید آن را جدی گرفت. نمی‌شود بی‌فکر و بی‌گذار به آب زد و گفت: «هر چی پیش آید، خوش آید!» بعضی وقت‌ها مسئله پیش آمده، خوش نیامده! باید برای پیدا کردن راه حل و یک برنامه‌ریزی درست، تعریف دقیقی از مسئله برای خود ایجاد کنیم. باید ببینیم آیا اصلاً مسئله‌ای وجود دارد یا ذهن بزرگ بین ما از گاه، کوه ساخته است

■ ■ ■

ریاضی و فیزیک دوران مدرسه نیست. زمان مدرسه، اول درس داده می‌شود، راه‌حل‌ها توضیح داده می‌شد و بعد مسئله طرح می‌شد. آن وقت دشوارترین کار ما انتخاب کردن راه‌حل بهتر بود. اما در زندگی واقعی هیچ درسی داده نمی‌شود بلکه اول مسئله طرح می‌شود و ما باید با آزمون و خطایی محتاطانه راه‌حل پیدا کنیم و درس بگیریم. برای همین است که می‌گویند با دیگران مشورت کنید. چون خیلی از مشکلات ما قبلاً برای افراد دیگر پیش آمده و برطرف شده‌اند و با مشورت کردن می‌توان گزینیه‌های احتمالی را زودتر از امتحان کردن آنها مورد بررسی قرار داد.

■ **حل مسئله، خود یک مسئله است!**

حل مسئله موضوعی است که باید از کودکی و از دوران مدرسه و تحصیل به بچه‌ها آموزش داده شود. باید درسی جداگانه برای آن قرار دهند. اگر یاد بگیریم مسئولیت زندگی را به عهده بگیریم و برای خوشبخت کردن خود مسئولانه مسائل خود را حل کنیم، ممکن است جایی از زندگی به شدت دچار شوک شویم. باید یاد بگیریم بار زندگی ما فقط روی دوش خودمان است و والدین تا آخر عمر نمی‌توانند حل‌المسائل ما باشند.

باید یاد بگیریم که انسان به‌طور فطری اجتماعی خلق شده است و باید از دیگران و تجربه‌های آنها درس عبرت بگیرد و لازم نیست همه راه‌ها طی شوند تا ما به نتیجه برسیم. باید یاد بگیریم که به‌طور افراطی وابسته راه‌حل‌های دیگران نشویم و از خلاقیت خود هم استفاده کنیم. در نتیجه حل مسئله، خود یک مسئله است! که اگر مجهول‌های آن معلوم نشوند، به یک هزار توی پیچیده تبدیل خواهد شد و ما فقط در آن گم‌تر خواهیم شد.

### ۶ گام برای حل مسئله

## مسائل فیثاغورسی زندگی هم قابل حل است



پیدا کردن صحیح‌ترین انتخاب کمک بگیرد.

به قول قدیمی‌ها درون هر نسری یک عقلی است اما توجه داشته باشید که از افراد مناسبی کمک بگیرد و هر سر و عقلی را وارد مسئله خود نکنید؛ چراکه ممکن

است نتیجه سونی برایتان به همراه داشته باشد. پس از کمی تأمل قطعا قطعگم شده‌ام می‌یابید و تصویر واضح از مسئله را رؤیت می‌کنید و بهترین انتخاب را انجام می‌دهید.

**گام سوم، روشن شدن چراغ ذهن:** اکنون زمان واکاوی و بررسی بهترین راه‌حل است. پس از پیدا کردن راه اصلی از بین راه‌های فرعی چراغ ذهنتان و مشعل دستتان اتوماتیک‌وار روشن خواهد شد و شما نیز شروع به برداشتن قدم در راه برای پشت سر گذاشتن مسائل خواهید کرد.

**گام چهارم، برنامه‌ریزی:** برای اجرای انتخاب خود نیاز به برنامه‌ای دقیق دارید. سعی کنید یک برنامه‌ریزی صحیح و جامع در رابطه با اجرایی کردن راهکار حل مسئله‌تان داشته باشید. داشتن برنامه برای هر موضوع و

مسئله‌ای مانند شخم زدن و فراهم آوردن خاکی مناسب برای رویاندن گل‌هایتان است. درست است که شاید بدون آماده‌سازی خاک مناسب گل رشد کند اما نتیجه این کجا و آن کجا؟ پس با برنامه‌ریزی شروع به اجرای بهترین راه‌حل و حل مسئله کنید.

**گام پنجم، تمرین و ممارست:** فراموش نکنید مشکلات چه کوچک باشند و چه بزرگ، نحوه مواجهه افراد با آنها متفاوت خواهد بود. گاه راه‌حل‌های انتخاب شده می‌تواند ناکارآمد عمل کرده و نه تنها مسئله پیش‌رو را حل نکند چه بسا مسائل بیشتری را نیز در پی داشته باشد و بدین ترتیب با افزایش مشکلات میزان فشار روانی و تبع آن سلامت روانی فرد نیز تحت تأثیر قرار گیرد. پس همه افراد در مراحل مختلف زندگی شخصی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متفاوتی مواجه می‌شوند و در واقع مشکلات جزء لاینفک زندگی هر شخصی محسوب می‌شود.

بنابراین هر چه میزان تمرین و ممارست در مهارت حل مسئله بیشتر باشد شما راحت‌تر و سریع‌تر می‌توانید به حل مشکلات و مسائلاتان بپردازید. با کمک گرفتن از روان‌شناس و مشاور خوب هم می‌توانید راحت‌تر و بهتر مهارت حل مسئله را کسب کنید و به کار گیرید. این گونه به آسانی می‌توان با ابزار و سلاح مهارت حل مسئله به جنگ مشکلات رفت.

**گام آخر، لیخند فراموش نشود:** کلام آخر اینکه وجود مشکل و مسئله در زندگی امروزی طبیعی بوده و هر کس در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی ریز و درشت روبه‌روست، چون زندگی پر از چالش‌های فراوان ریز و درشت است. پس به جای اینکه بنشینیم و مدام آرزو کنیم که کاش هیچ مشکلی در زندگی مان نبود! اکنون بنشینید و به گل‌گلدان‌تان پنجه نرم کردن با مسائل را یاد گرفته و با حل آنها از بازی لیخند بزیند. پس از حل و فصل مسئله و مشکلاتان احساس رضایت از خود را سرکوب نکنید. یک لیوان چای خوش‌عطر برای خود سسر کرده و به خود افتخار کنید تا روحیه‌ای مناسب و قوی برای استقبال از مسائل بعدی را داشته باشید.

سبک نگرش



بعضی‌ها صورت مسئله را پاک می‌کنند و از گاه، کوه می‌سازند

## نسخه پیچی برای حل مسائل را به نسخه‌دان بسپاریم

■ **سها سپهری**

حل مسئله یک روند مهم شناختی و نوعی مهارت است. شاید عبور از موقعیتی نامناسب به موقعیتی مناسب تعریف مناسبی برای روش حل مسئله باشد. امروزه هر انسانی با مسائلی مرتبط با زندگی خود دست و پنجه نرم می‌کند و انسان‌ها هر یک به میزان ظرفیت یا شدت تاب‌آوری خود به مسئله نگاه می‌کنند. پس طبیعی است اگر نگاه عموم به یک مسئله خاص، مشترک نباشد.

هنگام بروز یک مسئله باید برای حل آن مراحل را طی کرد. فهم مسئله: درک کاملی از مسئله و نگاه همه‌جانبه به آن. انتخاب روش: انتخاب یکی از راه‌های مناسب حل مسئله. اجرای روش: اجرای روش انتخاب شده. بازگشت به عقب: اطمینان حاصل کردن از طی تمامی مراحل به شکل صحیح.

جالب است بدانیم اغلب افراد هنگام بروز مسئله به جای حل کردن آن ترجیح می‌دهند صورت مسئله را پاک کنند یا به دلیل اجتناب از اشتباه خود، به دنبال مقصر بگردند و اشتباه خود را به گردن عوامل خارجی (شانس یا دیگران) بیندازند. عده‌ای هم به دلایلی (اضطراب و…) فاجعه‌انگاری می‌کنند و از گاه کوه می‌سازند.

فراموش نکنیم ما به علت نداشتن اطلاعات کافی حق نسخه پیچیدن برای مسائل زندگی دیگران را نداریم. مسئله زندگی هر انسانی با شیوه‌ای متفاوت حل خواهد شد. پس باید این تصور غلط را که قادریم با همان راه‌حلی که به واسطه‌اش مشکل خود را حل کردیم مشکل دیگران را هم حل کنیم، از خود دور کنیم. به قول استادم زندگی شیه دستور پخت قرومه سیزی نیست که چون من اینطور درست کردم از خود نشان دهیم.

### سبک رفتار

چند نفرمان در مواجهه با مشکلات درست عمل می‌کنیم

## حلال مسائل باشیم

این را از این بابت می‌گوییم که ما زمان برخورد با مسئله‌ای به هر نحوی عمل کنیم در ابتدا خودمان تحت تأثیر آن تصمیم‌خواه درست یا غلط قرار می‌گیریم.

در مقابل افرادی هم هستند که در وهله اول با حفظ آرامش و تسلط بر اوضاع، با تفکر و تعقل رفتار می‌کنند و در تلاش هستند تا علل بروز مسئله را جست‌وجو کرده و درصدد رفع آن خود و همچنین اوضاع و شرایط، یک تعریف دقیق و درست از میزان مسئله پیش آمده (از این لحاظ که ساده است یا پیچیده) داشته باشند که مسلماً اگر مسئله ساده باشد حل آن هم راحت‌تر خواهد بود؛ چراکه با کمی تفکر و تعقل و باز گذاشتن درهای گفت‌وگوی متقابل هم می‌توانند به راحتی مسئله پیش آمده را حل کنند.

در ابتدای راه می‌توان این فرمول را در برخورد با مسائل پیچیده هم تعمیم داد. چرا می‌گوییم در ابتدای راه؟ چون اگر افراد این آگاهی را داشته باشند که در موضوعات پیچیده و مشکل به یک روانشناس، مشاور و شخص متخصص و متعهد مراجعه کنند و با گرفتن مشورت از او کمک بخواهند، بسیاری از مشکلات و مسائل، حل خواهد شد. به این خاطر که شخص متخصص مسئله را ریشه‌ای و اساسی برطرف می‌کند.

این روان‌شناس یا همان فرد متخصص با دادن راهکار و فراهم آوردن یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده قطعاً کمک شایانی به افرادی که با مهارت‌های حل مسائل آشنا نیستند، می‌کند. چون او اشراف کامل به این عدم‌توانایی افراد گرفتار و سردرگم در مشکلات دارد و بی‌شک هدفش رفع مشکلات دارد که می‌داند این توب هنگام بازگشت به خودش اصابت خواهد کرد، رفتار می‌کند.