

سبک رفتار



جست‌وجو برای حل مسئله در جعبه رفتارمان

همیشه اولین راه حل بهترین راه حل نیست

بنفشه قاسمی زاده*

افرادی که قادر به حل مؤثر مشکلات روزمره‌شان نیستند، نگاه مثبت و سازنده‌ای نسبت به مشکلات ندارند. زمانی که با کوچک ترین مسئله‌ای روبه‌رو می‌شوید، دچار آشفتگی شده و خود را در برابر مشکلات ناتوان و ضعیف می‌بینید و احساس شدید در ماندگی و ناامیدی می‌کنند. این افراد بیش از آنکه به دنبال پیدا کردن راه حل برای مشکلاتشان باشند، معمولاً مسئولیت مشکلات خود

اجتناب، تسلیم یا جنگ؟

گروهی از افراد از مواجهه با مشکل اجتناب و تلاش می‌کنند به آن فکر کرده و حتی مشکلات را انکار کنند. مثل پدری که متوجه سیگار کشیدن پسر نوجوان خود می‌شود اما آن را نادیده گرفته و با خود می‌گوید اشتباه متوجه شده و این دوست او بوده که سیگار کشیده نه فرزند خودش! برخی افراد نیز خود را در برابر مشکلات ضعیف دانسته و خود را لایق آن مسئله می‌دانند، پس تسلیم می‌شوند و کاری برای رفع آن نمی‌کنند. مثلاً همان پدر وقتی متوجه سیگار کشیدن پسر نوجوانش می‌شود به جای برخورد سازنده مدام خود را سرزنش می‌کند تا هر چه لایقش است به سرش بیاید.

گروهی دیگر از افراد به جای پیدا کردن راه حل‌های مفید و سازنده، با آن مشکلات انقدر می‌جنگند تا از پا بیفتند. مثل همان پدر که این بار با پر خاشاگری، کتک زدن و محکوم کردن فرزندش تلاش می‌کند او را از شر سیگار نجات دهد و نه تنها موفق نمی‌شود بلکه فرزندش را بیشتر از دست می‌دهد!

دیگران مقصر هستند

گروه دیگری از افراد که کمی وضعیت بهتری نسبت به سه گروه قبل دارند، معدود افرادی هستند که می‌دانند باید برای حل مشکلاتی که از آن دست‌به‌گریبان هستند، کاری انجام دهند اما نمی‌دانند چه کاری یا نمی‌توانند بین چند راه‌حلی که در ذهن دارند یکی را انتخاب کنند. بنابراین تمام این افرادی که با مسائل اجتناب‌ناپذیر زندگی دست‌به‌گریبان می‌شوند به جای استفاده از مهارت حل مسئله و تلاش برای حل موفقیت‌آمیز مشکلات، خسته از چالش‌ها، مسائل و مشکلاتی که به آنها به چشم صابن زندگی می‌نگرند دست به انتخاب‌هایی می‌زنند که نه تنها کمکی به رفع مشکلات نمی‌کند، بلکه روزبه‌روز بر حجم مسائل افزوده و خودشان ناکام‌تر و ضعیف‌تر شده و جهان و هر چه در آن است را مقصر تمام بدبختی‌هایشان می‌دانند. انسان معمولاً به وسیله انتخاب‌های غیرمؤثری مانند سکوت کردن، گریه کردن، دوری کردن، سرزنشگری، پر خاشاگری، سیگار کشیدن، پر خوری کردن، خوابیدن زیاد، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، پناه بردن به روابط مخرب، اعتیاد به کار و... زمان را سپری می‌کنند، به این امید که مشکل به وجود آمده خودبه‌خود حل شود.

جست‌وجوی فعالانه با مهارت حل مسئله

توانایی و مهارت حل مسئله در حقیقت شیوه‌ای است با هدف تشخیص درست مسئله موجود، جست‌وجوی راه حل‌ها و انتخاب درست یک راه حل از میان تمام راه حل‌های موجود به منظور حل مسائل و مشکلاتی که با آن مواجه هستیم. از این طریق ما می‌توانیم به جای تمرکز بر مشکلات و احساس عدم کنترل و ناتوانی در برطرف کردن آنها، با کسب اطلاعات صحیح مورد نیاز و یافتن راه حل‌های مختلف، بهترین راهبرد را برای حل مشکلات و مسائلی که با آن روبه‌رو هستیم انتخاب کنیم و بدون آنکه زمان را از دست دهیم، برای حل آن اقدامات صحیح انجام دهیم.

مهم‌نست مشکل شما در حوزه‌های متفاوتی همچون مسائل اقتصادی و مالی، مسائل بین فردی و اجتماعی، مسائل فردی، مسائل زناشویی، مسائل حرفه‌ای و تحصیلی و... باشد، یادگیری مهارت حل مسئله به شما کمک می‌کند به جای غصه خوردن و احساس ناتوانی و

را نپذیرفته و برای آنها دنبال مقصری می‌گردند که بتوانند انگشت اتهام به سمت آنها نشانه گرفته و سرزنشان کنند، و وجود مشکلات را دلیلی محکم بر بدشانسی و بی‌کفایتی خود می‌دانند، معتقدند روابط‌های مطلوب و زندگی‌ای خوب است که بدون مشکل باشد و خود و دیگران را به خاطر وجود مشکلات سرزنش می‌کنند. خودباوری و اعتمادبه‌نفس ضعیفی دارند و بدون فکر و به شیوه تکانشی با مشکلات مواجه می‌شوند، همیشه اولین راه حل‌ها را انتخاب می‌کنند

بدبختی از روبه‌رو شدن با این مسائل، از جایگاه قربانی بر خاسته، فعالانه به جست‌وجوی راه حل‌ها پرداخته و برای انتخاب بهترین راه حل ممکن اقدام کنید.

در دسترس‌ترین رفتار در جعبه رفتاری ما

نکته‌ای که در فرآیند حل مسئله لازم است به آن توجه کنیم، غلبه بر میل به انتخاب سریع‌ترین و ساده‌ترین راه حل ممکن است. چون ما انسان‌ها معمولاً تمایل داریم در زمان مواجهه با هر مشکل به اولین راه‌حلی که به ذهنمان می‌رسد دست بپنداریم. اولین راه حل معمولاً رفتاری عادی در ماست که بیشتر مواقع از آن استفاده می‌کنیم. به بیان دیگر یکی از اشتباهات رایج در فرآیند حل مسئله این است که افراد به راه حل‌های عادی اکتفا کنند و به دنبال کشف راه حل‌های جدید نروند. راه حل‌های عادی آن دسته از رفتارهایی هستند که آنقدر از آنها استفاده کرده‌ایم که در دسترس‌ترین رفتار در جعبه رفتاری ما می‌باشند، بنابراین در زمان رویارویی با مسائل و مشکلات، معمولاً اولین انتخاب ما هستند و بدون فکر اقدام به انجام آنها می‌کنیم. شما می‌توانید برای اینکه



راه حل‌های عادی خود را بشناسید به گذشته خود بپندیشید و ببینید تاکنون در زمانی که با مشکل و مسئله‌ای روبه‌رو شده‌اید، از چه شیوه‌هایی برای حل آنها استفاده کرده‌اید. مثلاً آیا معمولاً در زمان مواجهه با مشکلات گریه می‌کنید، از مشکل پیش آمده فرار و سعی می‌کنید به آن فکر نکنید، منتظر معجزه می‌نشینید، دعا و نذر می‌کنید، سکوت کرده و در خود فرو می‌روید، عصبی شده و فریاد می‌زنید، به دنبال مقصر می‌گردید، با فرد خاصی مشورت یا درددل می‌کنید و... هر کدام از رفتارهایی که تا به حال بیشتر از آن استفاده کرده باشید، رفتار عادی شماست. برخی از این رفتارها ممکن است رفتارهای مفیدی برای حل برخی مشکلات باشد اما مسلماً یک راه حل نمی‌تواند برای حل تمام مسائل در زندگی مؤثر واقع شود.

راهبردهای هیجان‌مدار و مسئله‌مدار

معمولاً رفتارهای عادی رفتارهایی مبتنی بر هیجان هستند که ما را به مقصود نمی‌رساند. مانند سکوت کردن، گریه کردن، اجتناب کردن، افسردگی کردن،

مهم‌ترین گام برای موفقیت در فرآیند حل مسئله این است که افراد هنگامی که با یک مشکل روبه‌رو می‌شوند آن را یک مشکل غیرقابل حل ندانند و خود را برای حل و رفع آن ناتوان و شکست‌خورده نپندارند. زمانی که افراد نگاه بدبینانه‌ای نسبت به مسائل زندگی دارند و خود را با معضلی غیرقابل کنترل و غیرقابل حل رویارو می‌بینند انگیزه‌شان را برای غلبه بر آن از دست خواهند داد

و قادر به پذیرش مسئولیت انتخاب‌هایشان نیستند. این افراد معمولاً هنگامی که به مشکلی برمی‌خورند دچار ترس و اضطراب شده و آرزو می‌کنند کاش مشکل هرگز پیش نمی‌آمد یا خودبه‌خود و بدون هیچ تلاشی از بین می‌رفت! اکثر قریب به اتفاق افراد در هنگام مواجهه شدن با مشکل و مسائلی که آن را بیش از توان و دانش خود ارزیابی می‌کنند، معمولاً یک یا چند مورد از راهبردهایی که در ادامه آمده است را به کار می‌گیرند.

اضطراب‌گری کردن، پر خاشاگری کردن، یا توسل به بیماری‌های جسمی مانند میگرن، درد معده، مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی، آرتروز و... تمام این رفتارها، رفتارهای مبتنی بر هیجان هستند که می‌توانند ما را از رسیدن به هدف که همان حل مسئله است دور و دورتر کنند. در حقیقت راهبردهای هیجان‌مدار برای کاهش تنش، استرس و اضطراب پیش آمده به ما کمک می‌کنند اما در جهت برطرف شدن مشکل و حل مسائل هیچ کمکی به فرد نمی‌کنند. البته بعضی از این رفتارها مانند سکوت کردن، اجتناب و افسردگی کردن از جمله رفتارهایی است که کمک می‌کند آرام آرام مسئله پیش آمده را بررسی کنیم و به راه‌حلی منطقی برسیم و این در صورتی است که مدت کوتاهی را به استفاده از این رفتارها اختصاص دهیم و خیلی زود در پی بررسی راه حل‌های توسل‌طوایی مدت به راهبردهای هیجان‌مدار نه تنها فرد را از جست‌وجو و بررسی راه حل‌های متفاوت باز می‌دارد، بلکه باعث می‌شود مسئله پیش آمده روزبه‌روز بگریج‌تر شده و حل آن دشوار شود. از طرف دیگر زمانی که افراد برای مدت زیادی از راهبردهای هیجانی مانند سکوت

وجود مشکل نشان‌دهنده بی‌کفایتی ما نیست

مهم‌ترین گام برای موفقیت در فرآیند حل مسئله این است که افراد هنگامی که با یک مشکل روبه‌رو می‌شوند آن را یک مشکل غیرقابل حل ندانند و خود را برای حل و رفع آن ناتوان و شکست‌خورده نپندارند. زمانی که افراد نگاه بدبینانه‌ای نسبت به مسائل زندگی دارند و خود را با معضلی غیرقابل کنترل و غیرقابل حل رویارو می‌بینند انگیزه‌شان را برای غلبه بر آن از دست خواهند داد. بنابراین چندان دور از ذهن نخواهد بود اگر نتوانند مسائل را حل کنند، اما اگر فردی به مشکلات و مسائل به چشم بخشی طبیعی از روند زندگی بنگرد و آنها را فرصتی برای یادگیری و رشد شخصی ادراک کند، آنگاه برای حل آنها با انگیزه بیشتر گام برداشته، خود را توانمند ارزیابی یا برای کسب مهارت‌های لازم اقدام می‌کند. اگر به این بیندیشید که مشکلات ابداً نشان‌دهنده بی‌کفایتی ما نیست بلکه مانند شادی‌ها و لذت بردن‌ها بخشی اجتناب‌ناپذیر زندگی زمینی است و به ما کمک می‌کند تا نقاط ضعف خود را شناسایی کرده و هر روز به سمت کامل‌تر شدن پیش رویم، آنگاه با اعتمادبه‌نفس بیشتری برای حل مسئله اقدام خواهیم کرد.

واقع‌بین باشیم

همواره واقع‌بین باشید! این فکر که شما از پس حل مشکلات بر نمی‌آید همان قدر غیر واقع‌بینانه است که فکر کنید تمام مشکلات انسان‌ها قابل حل هستند. گریه بسیاری از مشکلات و مسائل زندگی‌های انسانی با کمی دقت، توجه، صبوری و بررسی صحیح قابل حل است اما برخی مشکلات هرگز قابل حل نبوده و بهترین انتخاب آن است که آن را به دست گذر زمان بسپاریم تا زمان بر ما روشن کند آیا راهی برای حل آنها وجود دارد یا نه.

برای آموزش و به کارگیری مهارت حل مسئله، در زمان رویارویی با مشکلات و مسائل خود به یاد داشته باشیم که همیشه اولین قدم برای ترک عادت‌های غلط و یادگیری عادات صحیح می‌تواند کمی برای هر فردی دشوار باشد، اما فراموش نکنید اولاً تکرار و تمرین رمز یادگیری هر مهارت است، ثانیاً اگر امروز در نقطه‌ای ایستاده‌اید که نمی‌خواستید، برای رسیدن به جایگاه مطلوبتان باید کاری را انجام دهید که تاکنون انجام نداده بودید. چون کارهایی که انجام داده‌اید شما را به جایگاهی که الان در آن قرار دارید رسانده است.

*روانشناس

سبک نگرش



گزیده‌ای از گفت‌وگو با نویسنده کتاب «لذت دست کشیدن»

از دوندگی دست‌بکش و کمی آرام بگیر

تصویری که زمانه ما از آدم موفق ساخته، کسی است که صبح تا شب کار می‌کند تا پول دربیاورد و بعد از آن پول را خرج کالاهای پرزرق و برق و سفرهای ماجراجویانه کند و دوباره بیشتر کار کند تا بیشتر پول دربیاورد تا بیشتر خرج کند. این چرخه پایانی ندارد. جایی وجود ندارد که اگر به آن بررسی، دیگر بتوانی نفس راحتی بکشی و آرام بگیری. سوئد برینکمن، فیلسوف دانمارکی، می‌گوید شاید وقت آن رسیده است که با سیستم و راه دیگری را پیش بگیریم. آنچه در ادامه می‌خوانید گفت‌وگوی شان ایلینگ با سوئد برینکمن است که در وب‌سایت ووکس منتشر شده است. شان ایلینگ روزنامه‌نگاری است که در ووکس درباره کتاب‌های جدید با نویسنده‌هایشان گفت‌وگو می‌کند. وب‌سایت ترجمان این گفت‌وگو را با عنوان «هنر ظریف کمتر کار کردن» و ترجمه محمد معماریان منتشر کرده است و ما گزیده مفیدی از آن را برای شما در اینجا می‌آوریم.

برینکمن: شانس آن را پیدا می‌کنیم که درگیر فعالیت‌ها و تجربه‌هایی شویم که عمق و معنای وجودی بیشتری دارند. اگر با این ذهنیت زندگی کنیم که چیزی از دستمان خواهد رفت، مدام نگران خواهیم بود که شاید چیز بهتری در انتظام ما باشد و ناچار باید از آنچه اکنون می‌کنیم بگذریم تا چیزی بهتر و بیشتر به چنگمان بیاید.

ویدین ترتیب هر چیز وسیله‌ای می‌شود برای چیز بعدی. الف را انجام می‌دهم نه چون ذاتاً معنادار و مهم است، بلکه برای رسیدن به ب، چون شاید ب بهتر باشد. و لذا سراغ ب می‌روم، که آن هم موقتی است چون آنچه واقعاً می‌خواهم رسیدن به پ است، و به همین ترتیب. بسیاری از مردم اینگونه در زندگی‌شان پیش می‌روند. ولی اگر یکنه دلیل زندگی‌مان آن باشد که چیزهای بیشتری را تجربه کنیم، چشم بر این واقعیت بسته‌ایم که برخی چیزها بالذات از شما می‌روند، فقط ارزش این ندارند، فقط برای رسیدن به چیزی دیگری نیستند، بلکه فی‌نفسه از شما می‌روند. از لذت دست کشیدن حرف می‌زنم، منظورم حقیقتاً این است.

ایلینگ: آیا معنی همه این حرف‌ها این است که قربانی رونق اقتصادی‌مان شده‌ایم؟

برینکمن: چه تعبیر شگفت‌انگیزی! و چه غول‌انگیز که بسیاری افراد معتقدند کلید شادی آن است که گزینه‌های بیشتر و تجربه‌های بیشتری داشته باشی. ولی دقیقاً خلاف این است. **ایلینگ: چه توصیه‌ای برای بقیه دارید تا به سکون برسند؟ بدیهی است که نمی‌شود از کسی خواست فرهنگی را که در آن به سر می‌برود زیر و رو کند. لذا اکثر افراد به‌ناچار باید راه خودشان را در یک دنیای ضرورتاً پر آشوب پیدا کنند.**

برینکمن: می‌توانیم با مدیریت دره‌بینی، جزء به جزء زندگی و عاداتمان را اداره کنیم. باید روی خودکنترلی بیشتر کار کنیم همان‌طور که در باشگاه روی بدن‌هایمان کار می‌کنیم. باید قدرت مقاومت در برابر این وسوسه‌های مداوم را به دست بیاوریم و پرورش دهیم. **ایلینگ: آیا افراد را تشویق می‌کنید که به کل از این فرهنگ خارج شوند یا با سیستمی که دائم زیر آب هر گونه مشق خودداری یا میانه‌روی را می‌زند به نوعی مصالحه برسند؟**

برینکمن: منظورم این است که ما درون این سیستم زندگی می‌کنیم. من هم در این چیزها گناه‌کارم. ولی سعی می‌کنم سیستم را نقد و اصلاح کنم در عین آنکه می‌کوشم از همه امکان‌هایی که می‌توانم بهره ببرم. **ایلینگ: آیا گام‌های عینی و عملی یا ساده‌ای هم هست که افراد بتوانند بردارند تا حداقل در مسیری قرار گیرند که کمی بیشتر «دست بکشند»؟**

برینکمن: در واقع، در کتاب قبلی‌ام به اسم «حکیم‌بایست» مقاومت در برابر همه‌جمله خودبه‌سازی در این باره نوشته‌ام. سعی کردم توصیه‌ها و نصیحت‌های متعارف را برعکس کنم. یعنی به‌جای تمرکز بر چیزهای مثبت، افراد را تشویق می‌کنم بر چیزهای منفی تمرکز کنند، چون ما باید بتوانیم به‌جای آنکه تمام ایام شاد و مثبت‌گر باشیم، درباره مسائلی که وجود دارند حرف بزنیم. باید مشکل را ببینیم تا بلکه شانس اصلاحش را داشته باشیم. همچنین فکر می‌کنم چیزهایی مثل رمان خواندن می‌توانند واقعاً مفید باشند. هدف این است: عادت‌ها و روتین‌هایی پرورش دهی که ساده‌تر بتوانی تمرکز کنی و از آن کارهای کمتری کردن چه چیزی عایدان می‌شود؟

مشخصه زندگی مدرن آن است که همیشه سر خط باشی، همواره بکوشی حداکثر تجربه ممکن را در حداقل زمان ممکن بگنجانی. ولی جایی می‌رسد که این تعقیب دیوانه‌وار، نتیجه معکوس می‌دهد. یک عالم اتفاق با سرعتی زاندا الوف می‌افتد و نمی‌شود پایه‌پای آنها پیش رفت.

کتاب جدید فیلسوف دانمارکی سوئد برینکمن، «لذت دست کشیدن»، توصیه مفیدی دارد: دست بکش. سعی نکن همه کار بکنی و عوض کارهای کمتری بکن. در حقیقت، گاهی بهتر است که عقب بمانی، که از همانجا که هستی لذت ببری. برینکمن سال‌هاست که از منظر فلسفی این بحث را کاویده است. «لذت دست کشیدن»، سومین اثر او در سه‌گانه‌ای که در این باب نوشته است، می‌گوید شاید دقیقاً محتاج خودداری باشیم. نسخه پیاده‌شده کمی ویراسته گفت‌وگویم با برینکمن را ادامه می‌آید.

شان ایلینگ: زندگی مدرن چه دارد که ما را وادار می‌کند دائماً لذت یا هدف یا تجربه بعدی بپرویم؟

سوئد برینکمن: به نظر می‌آید از زاویه فرهنگ مصرف‌زده به این مضمعه نگاه کنیم، فرهنگی که خودمان برای خودمان ساخته‌ایم. فرهنگمان نیازمند آن است که مدام بیشتر خواهیم، مدام بیشتر بخیریم و مدام کارهای بیشتری بکنیم.

امروزه زیاد از توسعه فردی حرف می‌زنیم، از یک عمر یادگیری و توانایی توسعه مداوم شایستگی‌هایمان. ولی این هم به نظر من بخشی از همان چرخه معیوبی است که بیشتر بخواه، چیزهای جدید بخواه، و همیشه احساس کن نیاز داری کارهایت را متفاوت یا بهتر انجام بدهی. **ایلینگ: شما سکولار یا سبونی را هم یک قطعه از این پازل می‌دانید. چرا؟**

برینکمن: خوب، این ایده که در زندگی دنبال رستگاری در حیات واپسین نیستیم، طبیعتاً به این‌ناور منجر می‌شود که باید هر چه را می‌ارزد همین‌جا و همین‌حالا کسب کنیم، چون فقط همین یک زندگی را داریم و بس. لذا سعی می‌کنیم هر چه را می‌شود در این زندگی بگنجانیم. و اگر از چیزی در این زندگی دست بکشیم، نوعی ناکامی وجودی شمرده می‌شود. نیست که زندگی فقیرانه‌تر ازوما زندگی بهتری چون هر چه را که می‌شد تجربه نکردی، یا هر قدر که می‌شد سفر نرفتی، یا تا جایی که می‌شد رابطه رمانتیک نداشتی، پس تا کم‌اندکی.

بنابراین کل این ذهنیت «کارهای بیشتری بکن» در تار و پود جامعه مصرف‌زده ما تنیده شده است، که در حد غایی خود کم از تراز‌دی ندارد چون اکثرمان بعید است با این دستور بنوامیز زندگی خوبی داشته باشیم. **ایلینگ: و چرا این مسئله به‌ویژه گریبان‌گیر ثروتمندترین ملت‌هاست؟** برینکمن: پاسخ کوتاه سوالتان این است که ما در ثروتمندترین ملت‌ها، فرصت‌های بیشتری داریم. امکان‌های بیشتری داریم که همه امیالمان را محقق کنیم. البته حرفم این نیست که زندگی فقیرانه‌تر لزوماً زندگی بهتری است. ولی پژوهش‌هایی در دست است که نشان می‌دهند نتیجه‌گیری قطعی هم نمی‌شود کرد. از قضا ثروت اضافه، از حد مشخصی که بگذرد، شادمان‌نمی‌کند. پس وقتی به آن حد رسیدی، دلیلی ندارد که دیوانه‌وار دنبال پول بیشتر بروی. ولی اگر دست و پا بزنی که غذای پیدا کنی، یا جای مناسبی که بخوابی، بعد است مسئله‌تان حل می‌شود. لذا این مسئله واقعاً مال جامعه‌های ممتاز است، جایی که مردم آماج رگراری از گزینه‌ها و وسوسه‌هاوند. **ایلینگ: خوب، دست کشیدن دقیقاً چه لذتی دارد؟ یا کارهای کمتری کردن چه چیزی عایدان می‌شود؟**