

رمز و رازهای بهره بردن از مهارت حل مسئله برای برطرف کردن هر مانعی در زندگی

# ۶ گام تا حل مشکل

این امکان وجود ندارد که در دنیا زندگی کنیم و با مشکل مواجه نشویم! به همین دلیل، یکی از مهم ترین مهارت هایی که همه انسان ها باید در زندگی آموزش ببینند و آن را به کار بگیرند، مهارت حل مسئله است. برای بهره بردن از این مهارت، در قدم اول باید مسئله یا همان مشکل را شناخت و سپس در شش گام، آن را مدیریت یا برطرف کرد. همشهری جوان با این مقدمه می نویسد فرقی نمی کند مرد هستی یا زن، دانش آموز یا دانشجو، کارمند، کارگر یا شغال در بازار آزاد چراکه خواندن این مطلب به همه مردم توصیه می شود.

## اصولی ترین شیوه شناخت مسئله

این مهارت در مرحله اول کمک می کند علت و معلول مشکلات تان را بشناسید و با آگاهی از این که اصلا این مشکل را چه کسی به وجود آورده است و چه کسی می تواند آن را حل کند، به جنگ مشکل بروید. کافی است از میان چهار گزینه ای که وجود دارد و در ادامه خواهید خواند، نزدیک ترین گزینه به مشکل تان را پیدا کنید.

**مشکلاتی که علتش «دیگری» است و «خود» ما باید حلش کنیم**  
هر کسی می تواند در زندگی شخصی اش یک فهرست بلندبالا از مشکلاتی که دیگران به وجود آورده اند و خودش باید زحمت حل کردنش را بکشد، ردیف کند اما مثال جامع این نوع می شود، ترافیک.

**مشکلاتی که علتش «خود» ما هستیم و «خود» ما هم باید حلش کنیم**  
برای این که به این نتیجه برسیم که فلان مشکل را خودمان به وجود آورده ایم و خودمان هم باید حلش کنیم، لازم است واقعا منطقی باشیم. مثالش هم می شود افت تحصیلی. اگر اوضاع بد نمره هایمان را نیندازیم گردن ابر و باد و مه و خورشید و فلک، بهتر می توانیم حل شان کنیم!

**مشکلاتی که علتش «دیگری» است و «دیگری» هم باید حلش کند**  
شاید سخت ترین مشکلات همین هایی باشند که دیگران به وجود می آورند و خودشان هم باید حلش کنند. اما نکته مهم این که به هر حال خواست ما برای حل مشکل بسیار با اهمیت است و اگر خواست ما واقعی و جدی نباشد، هرگز کسی زحمت حل مشکل ما را به خودش نمی دهد. مثال بارزش بچه های طلاق هستند. بچه هایی که پدر و مادرشان علت مشکل هستند و به طور مثال مشاورها و روان شناس ها کسانی هستند که مشکل را حل می کنند.

**مشکلاتی که علتش «خود» ما هستیم و «دیگری» باید حلش کند**  
این که مشکلات ما در دسته چهارم باشد، اصلا خوشحال کننده نیست. این گونه هم نیست که ما مشکلی را به وجود آوریم و دیگری حلش کند و بعد ما برای خودمان بچرخیم. احتمالا این مشکل، مشکلات دیگری را نیز برای ما ایجاد می کند. مثالش هم می شود کم کاری و بدقولی در محل کار که ما به و جودش می آوریم و به طور مثال همکارمان باید جبر اش کند.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه - پنجشنبه ها)

این که من با خانواده ام مشکل دارم یا این که من مشکل شخصیتی دارم، در واقع نه مشکل است و نه قابل حل. مشکل باید تعریف دقیقی داشته باشد. **نکته:** برای رسیدن به این تعریف دقیق و این که بفهمید اصلا مشکل تان چیست، باید به این سوال ها جواب بدهید و جواب ها را بررسی کنید: علت مشکل چیست؟ چه کسانی را درگیر کرده است؟ کی به وجود آمده است؟ کجا به وجود آمده است؟ چه تاثیری در زندگی تان داشته است؟

احتمالا در مرحله تعریف مشکلات به چند مشکل خواهیم رسید. مشکلاتی که سرچشمه همه آن ها یک چیز است. در این مرحله باید عامل اصلی را شناسایی کنیم و به حل آن بپردازیم. این گونه مشکلات مان را اولویت بندی کرده ایم. **نکته:** در این مرحله باید هر راه حلی را که به ذهن تان می رسد حتی اگر به نظر خیلی هم کارساز نباشد و خنده دار هم باشد، ردیف کنید. برای ردیف کردن راه حل ها هم بهتر است از روش بارش فکری استفاده کنید؛ یعنی چند نفر از آدم هایی را که با مشکل تان آشنا هستند جمع کنید و بگویید هر راه حلی را که به ذهن شان می رسد پیشنهاد بدهند. کیفیت پیشنهادها اصلا مهم نیست و فقط لازم است زیاد و خلاقانه باشند.

در این مرحله باید راه حل هایی را که نتیجه بارش ذهنی خود و دوستان تان بوده بررسی کنید تا ببینید کدامشان برای حل مشکلاتان مناسب اند. **نکته ۱-** برای این که بفهمید کدام راه حل مناسب تر است باید به این سوال ها درباره هر راه حل جواب بدهید و با توجه به مثبت و منفی بودن جواب، به آن راه حل نمره بدهید: این راه حل به مشکل مربوط است یا نه؟ مشکل را کلی حل می کند یا بخشی از آن را؟ باره حل های دیگر قابل ادغام است؟ با توجه به شرایط ما قابل اجراست؟ هزینه بر است یا نه؟ هر فردی مطمئنا می تواند چند سوال به این سوال ها اضافه کند. سوال های شخصی تان را هم بنویسید و آن ها را هم با راه حل ها بسنجید. سوال های کاملا شخصی مثل این که من اصلا از این راه حل خوشم می آید یا نه؟ **نکته ۲-** سوال ها که تمام شد، نمره هر راه حل را مشخص و راه حل های قابل ادغام را با هم جمع کنید. حالا احتمالا بیشتر از سه راه حل جلوی چشم تان است که باید براساس اولویت، برای اجرایی کردن شان طرح بریزید.

کار که به این جا رسید شما یک راه حل اصلی دارید که باید برای انجامش طرح بریزید. برای عملی کردن این راه حل، باید مشاوره و کمک بگیرید. **نکته:** وقتی راه حلی را پیدا کردید باید خیلی سریع برای اجرایش برنامه ریزی کنید. ممکن است اگر دست روی دست بگذارید، شرایطتان تغییر کند و دیگر آن راه حل قابل اجرا نباشد.

در این مرحله خیلی مهم است که برای حل مشکلاتان طبق طرحی که ریخته اید، پیش بروید. البته خیلی هم امکان دارد که راه حل در اجرا دچار مشکل شود که باید به گونه ای حلش کنید. **نکته:** مطمئنا هیچ طرحی صد در صد عملی نمی شود. پس اگر فقط توانستید ۵۰ درصد طرحتان را برای حل مشکل انجام بدهید، بدانید که موفق بوده اید.

بعد از این که طرحتان را اجرایی کردید، باید برگردید و ببینید چقدر از مشکلاتان حل شده است. اگر نتیجه ناامید کننده بود باید دقت کنید که مشکل از راه حلتان بوده یا از اجرای آن. گاهی ممکن است راه حلی که در نظر گرفته اید اصلا اجرایی نباشد. در این صورت باید به یک مرحله قبل برگردید و بیخود ناامید نشوید. **نکته:** گاهی هم در مرحله بازبینی به این نتیجه می رسید که اصلا این راه حل نمی توانسته مشکلاتان را حل کند. یادتان هست زمانی که راه حل ها را ردیف کردید و اولویت اول را انتخاب کردید؟ اولویت های دوم و سوم راهم که یادتان هست؟ پس راه حل دوم را انتخاب کنید. اگر راه حل اول جواب ندهد، مطمئنا راه حل دوم جواب می دهد. به هر حال همیشه برای برگشتن به مرحله سوم وقت هست.



## چرا خانم های سن بالا بی حوصله اند؟

مشاوران پاسخ دهند چرا خانم ها وقتی با به سن می گذارند، بی حوصله می شوند؟ و توقع دارند شوهرشان تجدید فراش نکند؟ کمی آن ها را راهنمایی کنید.

تینا امیری / روان شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی



این یک ویژگی انسانی است که افراد مسائل را از دید خود می بینند و گاه از نوع نگاه دیگری به یک موضوع غافل می شوند. بنابراین از شما دعوت می کنم درباره موضوع از نقطه نظر دیگری نیز تأمل کنید. هر چند شما به طور دقیق سن همسر خود را بیان نکرده اید و منظور شما از کلمه «پا به سن گذاشتن» مشخص نیست اما با فرض محتمل تر، با توجه به نوع کلمه انتخابی تان، من سن بالای ۵۰ سال را برای شما و ایشان در نظر می گیرم و بر این مبنا به سوال شما پاسخ می دهم.

### دلایل بی حوصلگی زنان بالای ۵۰ سال

دلایل مختلفی ممکن است هر فردی را دچار یأس و بی حوصلگی کند. این دلایل منحصر به سن یا جنسیت خاصی نیست و بنا به موقعیت افراد می تواند در هر سنی افراد را به خود مشغول کند. این دلایل منجر می شود فرد درباره امور بیرونی بی علاقه و بی حوصله شود و آن چه تاکنون برای او مورد علاقه بوده است، خوشایندی خود را از دست بدهد. علاوه بر آن، دوران رشد یک انسان از

### حل مشکل به جای تجدید فراش

رابطه زناشویی بدون شک یکی از پایدارترین روابط انسانی است که هر فردی ایجاد می کند. انتظار می رود همسران صمیمی ترین و با ملاحظه ترین اشخاص در قبال یکدیگر باشند و بیش از هر فرد دیگری در لحظات ناخوشایند زندگی از یکدیگر حمایت کنند. بنابراین کاملاً طبیعی است که انتظار تعهد متقابل درباره ایشان وجود داشته باشد. شما می توانید با افزایش محبت خود، فرصت حل مشکل ارتباطی را که میان شما و همسر تان ایجاد شده است، فراهم کنید. سعی کنید محیطی فراهم کنید تا بتوانید در فضای مناسبی با او به گفت و گو بنشینید. درباره احساسات خود و این که از بی حوصلگی او خرسند نیستید،

با ایشان صحبت کنید. در این گفت و گو می توانید بر ارزش همسر تان و سال های طولانی که با یکدیگر سپری کرده اید، تأکید و سعی کنید دلایل بی حوصلگی ایشان را جویا شوید. می توانید راه حل هایی برای بهتر شدن خلق ایشان پیشنهاد کنید و از او بخواهید راهکارهایی را که فکر می کنید می تواند او را خوشحال تر سازد، بیان کند. در نهایت در صورتی که با تلاش شخصی تان نتوانستید کمکی به ایشان کنید، از او بخواهید به همراه یکدیگر به یک زوج درمانگر مراجعه کنید. بدون شک تجدید فراش زمانی که با همسر تان زندگی می کنید، نه تنها کمکی به بهتر شدن ایشان و رابطه شما نخواهد کرد بلکه مشکلات را پیچیده تر می سازد.



دوشنبه ها

خاطرات یک مشاور

## کم کردن درد آمپول با داد

دکتر المیرالایق

روان پزشک

این هفته از اهمیت انگیزه و دختر ۸ ساله ای خواهید خواند که از آمپول می ترسد.

**مگه چه خبره؟** / هر بار با او تماس می گرفتم و می گفتم که قرار دوستانه ای گذاشته ام و وعده کرده ایم دور هم جمع شویم، فوری می پرسید: «مگه چه خبره؟» من هم می گفتم: «خبر خاصی نیست، یک دورهمی ساده است» و او با بی میلی جواب می داد: «ببینم برنامه هایم جور میشه یا نه». این بار اما تا پرسید: «مگه چه خبره؟» گفتم: «خیلی خبره است. همه ما هنوز زنده ایم، هنوز میان تمام مشغله های زندگی مان وقتی برای دور هم بودن داریم. در گذشته هایمان خاطرات خوبی هست که می خواهیم باهم مرورش کنیم و از همه خبرها هم تران که اگر تونیایی، کمتر خوش خواهد گذشت.» ذوق زده گفتم: «وووووو! پس خیلی خبره است. حتما میام.» تازه فهمیدم حالا کم کاری از خودم بوده. هر کس برای انجام کاری به انگیزه های خوب نیاز دارد.

**آمپول درد داره کوچولو!** / در بیمارستان یکی از مراجعان قدیمی ام را می بینم که دست دختتر ۸ ساله اش را گرفته است. تا مرا می بیند، می گوید: «لطفاً به نازنین بگویید آمپول درد ندارد.» به چهره منتظر و چشم های اشک آلود نازنین نگاه می کنم. می گویم: «آمپول درد داره» گریه اش شدید می شود و مادرش متعجب به من نگاه می کند. «آمپول درد داره اما می شه به کارهایی کرد که دردش کمتر شه، بیابا باهم بریم تا بهریم تا بهریم.» بگم: «بالین که گریه می کنده اندناالم می آید. به او می گویم در لحظه تزریق دستم را بگیر و تا آمپول وارد شد با هم یک داد کوچک می زنیم و تو دستم را فشار بده. اول باید داد زدن را تمرین کنیم. با هم فریاد کوتاهی زنیم، نازنین میان گریه می خندد. بعد آمپول، ما با هم آهسته داد می زنیم، دستم را فشار می دهم و تمام. هنوز اشک در چشمش دارد. به مادرش می گویم: «به بچه هایمان چیزی بگویم که حس اعتمادشان تقویت شود، آمپول درد دارد.»

[...]

### زندگی مشترک

### بدون شک یکی از

### پایدارترین روابط

### انسانی است که

### هر فردی ایجاد

### می کند. انتظار

### می رود همسران

### صمیمی ترین و

### باملاحظه ترین

### اشخاص در قبال

### یکدیگر باشند و بیش

### از هر فرد دیگری در

### لحظات ناخوشایند

### زندگی از یکدیگر

### حمایت کنند