

## مهارت حل مساله را بیاموزید

حل مساله، مهارتی کاربردی است که امروزه از ضرورت‌های روزمره زندگی به حساب می‌آید. با این دیدگاه تمام افراد در تمام سنین لازم است این مهارت را یاد بگیرند تا بتوانند در مقابله با مسائل مختلف زندگی آن را به کار برند.

جام جم آنلاین: حل مساله، مهارتی کاربردی است که امروزه از ضرورت‌های روزمره زندگی به حساب می‌آید. با این دیدگاه تمام افراد در تمام سنین لازم است این مهارت را یاد بگیرند تا بتوانند در مقابله با مسائل مختلف زندگی آن را به کار برند. در تعریف از این مهارت می‌توان گفت، مهارت حل مشکل، یکی از مهارت‌های اساسی زندگی است که به ما این امکان را می‌دهد تا با برنامه‌ریزی مشخص، مشکلاتمان را حل کنیم. این مهارت فقط برای مشکل خاصی نیست و می‌تواند در حل انواع مسائل و مشکلات کاربرد داشته باشد. مهم‌ترین فایده یادگیری مهارت حل مساله این است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه‌حل‌های متعددی را جستجو کرده آنها را بررسی نموده و پس از تجزیه و تحلیل بهترین راه‌حل را انتخاب نماید. در واقع یادگیری مهارت حل مشکل (مساله) افراد را قادر می‌سازد با مشکلات موجود و مختلف به قدری مواجه شوند تا چیزی به اسم مشکل باقی نماند و فرد بتواند در جهت رسیدن به اهداف، موانع را به آرامی و با برنامه‌ریزی حذف کرده و سلامت زندگی خود را حفظ و تثبیت کند.

مشکلات موجود افراد عمدتاً شامل مسائل شخصی، امور روزانه، تحصیلی، شغلی، اجتماعی، ارتباط با دوستان، خانواده و جامعه، محیط کار و دیگر موقعیت‌هایی است که به تناسب زندگی و ایفای نقش‌های اجتماعی، فرد ناگزیر مواجهه با آنها است. برخی افراد در زندگی روزمره خود حتی قادر به برطرف کردن مسائل آسان خود نیستند و در مقابل کوچک‌ترین مساله و مشکل دچار پریشانی، دستپاچگی و ناراحتی می‌شوند. این افراد در مقابل کوچک‌ترین ناملایمات زندگی آسیب‌پذیرند و احتمال این‌که به بیماری‌های مختلف روانی و جسمانی مبتلا شوند نیز بسیار زیاد می‌باشد.

افراد دیگری وجود دارند که دشوارترین و ناراحت‌کننده‌ترین مشکلات را پشت سر گذاشته و نه تنها دچار آسیب نمی‌شوند، بلکه پس از تحمل آن مشکل به سطح بالاتری از توانمندی و قدرت نیز می‌رسند. می‌توان گفت از دلایل موفقیت این افراد آن است که هنگام مواجهه با مشکلات از روش‌های عقلانی منظم و صحیحی استفاده می‌کنند و برخلاف افراد دسته قبل که فاقد این توانمندی هستند با تمرین و تکرار و مواجهه منطقی با مسائل، سطح آمادگی فردی خود را ارتقا می‌بخشند. این گونه افراد به دلیل کسب این توانمندی بخوبی از عهده مسائل زندگی خویش برمی‌آیند.

معمولاً افراد فاقد توانایی بنا به این دلایل قادر نیستند برای مسائل و مشکلات زندگی خود راه‌حل مناسبی بیابند:

- 1 - وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی‌کفایتی، بی‌استعدادی، بی‌لیاقتی، نادانی و... خود می‌دانند.
- 2 - به هنگام رویارویی با مشکل مرتباً خود را سرزنش و ملامت می‌کنند.
- 3 - معتقدند وجود مشکل در زندگی، امری غیرطبیعی است و نباید وجود داشته باشد.
- 4 - به جای مواجهه منطقی با مشکل و حل آن سعی می‌کنند از مشکلات فرار کرده یا آن را به تعویق بیندازند.
- 5 - زمان حل مشکل بدون تفکر و عجولانه اقدام کرده و تصمیمات ناگهانی و احساسی می‌گیرند.

### مساله‌گشایی در روابط اجتماعی

مساله‌گشایی روشی است که شما می‌توانید هنگام برنامه‌ریزی برای برخورد با مشکلات زندگی از آن استفاده کنید. این مهارت مقابله‌ای عملی است که از نظر روان‌شناختی موثر و مفید است. استفاده از روش‌های مساله‌گشایی موجب اعتماد به نفس در شما می‌شود. وقتی شما بدانید که از این مهارت به خوبی برخوردارید احساس شایستگی و تسلط در شما تقویت می‌شود. مهارت‌های موثر مساله‌گشایی با سازگاری شخصی خوب، ارتباط دارد. پژوهشگران دریافته‌اند که مساله‌گشاهای موفق به این واقعیت واقفند که غلبه بر مشکلات زندگی مستلزم تلاش و کوشش است. در مورد مساله‌گشایی توجه به چند نکته ضروری است، اول آن که اغلب افرادی که در حل مشکل خود درمانده و ناتوان می‌شوند، به این دلیل است که به طور انعطاف‌ناپذیری تنها از یک راه‌حل برای مشکلات مختلف استفاده می‌کنند و وقتی این راه‌حل موثر واقع نمی‌شود، آنها راه‌حل‌های دیگر را امتحان نمی‌کنند. نکته دومی که باید به آن توجه کنیم این است که گاهی استفاده از یک راه‌حل جدید و کاملاً متفاوت در برخورد با مشکلات بسیار سودمند و موثر است، این امر بخصوص در برخورد با دیگران صدق می‌کند. درواقع بهترین مساله‌گشاها کسانی هستند که خلافتند و از زوایای مختلف به مشکل می‌نگرند. نکته

سومي که لازم است بدانيد اين است که مساله‌گشايي نيازمندي رو بکردني فعال و نه منفعل است.

## مراحل مساله‌گشايي

به طور کلي مساله‌گشايي 5 مرحله دارد:

1 - ادراك خويشتن: قدم اول در حل مشكل به طور موفقيت‌آميز اين است که شخص اين ادراك را در خود پرورش دهد که: #171; «تو مي‌تواني مشكلت را حل کنی.» براي ايجاد جهت‌گيري مساله‌گشايي در خود بايد بتوانيد به خودتان بگويد: #171;بخشي از زندگي مواجه شدن با مشكلات است و وقتي با مشكلي مواجه مي‌شوم بايد آرام و خونسرد باشم.»

نکته: کسي که باهوش‌تر است تعريف بهتري از مشكل ارائه مي‌کند، راه‌حل‌هاي بيشتري را به ذهن مي‌آورد آنها را دقيق‌تر ارزيابي مي‌کند و بهترين راه‌حل را انتخاب مي‌کند

2 - تعريف مساله: اولين کاري که در موقع مواجه شدن با يك مشكل مي‌توانيد انجام دهيد، شناخت دقيق مساله است. مشكلات و تعارضات اساسي را مشخص و سپس فهرستي از اهداف خودتان را تهيه کنيد.

3 - فهرست کردن راه‌حل‌هاي مختلف: قبل از انتخاب يك شيوه کار، بهتر است که تمام راه‌حل‌هاي احتمالي را بررسي کنيد. براي ايجاد طرح‌هاي خوب بايد انعطاف‌پذير و خلاق باشيد و تا آنجا که مي‌توانيد راه‌حل‌هاي بيشتري را مطرح نماييد.

4 - تصميم‌گيري: زماني که از مشكلاتي که در پيش رو داريد شناخت کامل داشته باشيد و فهرستي از راه‌حل‌هاي مختلف نيز تهيه کرده باشيد، تصميم‌گيري بسيار ساده و آسان‌تر خواهد شد. اگر اولين انتخاب شما موثر واقع نشد بايد انعطاف‌پذير باشيد و طرح‌هاي ديگر را امتحان کنيد.

5 - امتحان کردن: اگر راه‌کار شما موفقيت‌آميز بود چه بهتر، در غير اين صورت بايد مراحل حل مساله را مجدد مرور کنيد. شما بايد پذيراي همه راه‌حل‌ها باشيد و هميشه به خاطر داشته باشيد که يك مشكل گشا هستيد.

## چگونگي آموزش اين مهارت

به طور کلي مهارت‌هاي زندگي و از جمله مهارت حل مشكل در همه افراد مي‌تواند کاربرد مثبتني داشته باشد ولي طبيعتا هر چه ضريب هوشي و توانايي فرد بالاتر باشد استفاده بيشتري مي‌تواند از اين مهارت ببرد. هوش و خلاقيت فرد در تمام مراحل اين مهارت تاثيرگذار است. کسي که باهوش‌تر است تعريف بهتري از مشكل ارائه مي‌کند، راه‌حل‌هاي بيشتري را به ذهن مي‌آورد، آنها را دقيق‌تر ارزيابي مي‌کند و بهترين راه‌حل را انتخاب مي‌کند. از طرف ديگر مي‌توان گفت تنها بخشي از مهارت حل مساله به دانش و اطلاعات فرد بستگي دارد. بنابراين فقط با مطالعه يا کسب دانش بيشتري ما به مهارت نمي‌رسيم بلکه به تمرين و تکرار نيز نيازمنديم. بنابراين لازم است آموزش و تمرين اين مهارت از دوران کودگي آغاز شود تا با تجربه حاصل از آن قادر شويم در بزرگسالي با مسائل عمده‌تر زندگي، راحت‌تر مواجه شويم.

نحوه آموزش اين مهارت تا حد قابل توجهي وابسته به سن افراد است. در بزرگسالي به راحتی مي‌توان با بيان اهداف اين آموزش به طور صريح و مستقيم تعليم مهارت را شروع کرد، اما براي کودکان آموزش مستقيم اين مهارت تقريبا غير عملي است.

لذا در اين سنين نحوه آموزش عموما مبتني بر #171;بازي» يعني به شکل غيرمستقيم است.

به فرزندانمان هم اين مهارت را آموزش دهيم

ما به عنوان پدر و مادر هميشه نمي‌توانيم براي فرزندانمان ايمني را ايجاد کنيم. آنها بايد خودشان قادر باشند با مسائل و مشكلات بالقوه با آرامش و به صورتي کارآمد برخورد کنند. ما احتياج به بچه‌هايي داريم که شروع به فکر کردن درباره موضوعات جدي کنند. آنها مي‌توانند با تشويق و کسب مهارت‌هاي اساسي اين کار را انجام دهند. معمولا دستورالعمل براي حل مشكلات از 2 قسمت اصلي تشکيل شده است. يکي اين که پرسش و پاسخ را تمرين کنيد و ديگري آن که تصميم‌گيري‌ها يا درست تصميم‌گرفتن را تمرين نماييد. در واقع اين فعاليتها مختص گروه سني خاص يا توانايي‌هاي خاص نيستند. پرسيدن و پاسخ دادن خود مستلزم تمرين و صرف وقت زياد است که بچه‌ها در مدرسه آنچنان تمريني در اين زمينه ندارند و دقت کافي نيز براي سوالات و پاسخ‌هاي دقيق و متفکرانه نيز وجود ندارد. بچه‌ها به سوالات صحيح يا غلط و سوالاتي که تنها يك پاسخ صحيح دارند، پاسخ مي‌دهند. مي‌توان گفت آنچه بچه‌ها نياز دارند و مدارس نمي‌تواند فراهم کند، سوالاتي است که مستلزم فکر کردن باشند، مانند #171;درباره... چه فکر مي‌کنی؟»

یا &#171؛ چطور می‌توان این مساله را حل کرد؟»

والدین می‌توانند برای بچه‌های کوچک‌تر سوالات آسان‌تری را در نظر بگیرند مثلاً این که &#171؛ به نظرت این داستان چطور تمام می‌شود؟» یا &#171؛ چرا این طور فکر می‌کنی؟» از بچه‌هایی که بزرگ‌تر هستند، می‌توانیم سوالاتی درباره موفقیت‌هایی که پیش می‌آید، بپرسیم مثلاً زمانی که یک برنامه تلویزیونی را می‌بینید می‌توانید بپرسید: &#171؛ این برنامه به ما چه می‌گوید؟» یا &#171؛ چه برداشتی از این برنامه داری؟» تقریباً تمام مراحل مشکلات با خلاقیت همراهند، اما برخی از سوالات، خلاقیت بیشتری ایجاد می‌کنند. وقتی از بچه‌ای می‌پرسید که &#171؛ آرزو داشتی چه اتفاقی بیفتد؟» می‌توانید منتظر شنیدن پاسخ‌های ذهنی‌تری باشید. از بچه‌ها بخواهید برای چاره مشکلی که خودشان ایجاد کرده‌اند، نظر بدهند با این روش به جای آن که راه‌حلی را به بچه‌ها تحمیل کنیم، خود آنها سهمی را در پیدا کردن راه‌حل خواهند داشت و امید آن می‌رود که با راه‌حلی که خود پیدا می‌کنند، مشکل حل شود. در بیشتر موارد برای تقویت مهارت حل مشکل می‌توانید از فرزندتان سوالاتی با پاسخ‌های نامحدود بپرسید. در اینجا هیچ پاسخ صحیحی وجود ندارد، شما هم در کلاس درس نیستید و هیچ بچه دیگری مشتاق به دادن پاسخ درست نیست. در خانه فضای آرامی برای یاد دادن و یاد گرفتن وجود دارد.

ساعت حضور در خانه زمان تبادل نظرات، احساسات، امیدها و آرزوهاست و این اوقات را تنها در یک خانواده &#171؛ متفکر» می‌توان ایجاد کرد.

به طور کلی می‌توان گفت عدم برخورد درست با مشکلات و عدم توانایی حل مساله ممکن است مشکل را پیچیده‌تر نماید. بنابراین به منظور افزایش سطح سلامت روان افراد و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی لازم است آموزش این مهارت مهم برای تمامی افراد در سنین مختلف در نظر گرفته شود تا با فراگیری آن توانایی لازم برای برخورد منطقی با مسائل را داشته باشیم.

معصومه اسدی / جام جم