

مهارت حل مسائل زندگی را می‌دانید؟

برای شما فرمول‌هایی پیدا کرده‌ایم تا بتوانید بامهارت، مسأله‌های زندگی‌تان را حل کنید.



برای شما فرمول‌هایی پیدا کرده ایم تا بتوانید بامهارت، مسأله‌های زندگی‌تان را حل کنید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ انسان از بدو حضور در این کره خاکی، همواره با مسائل و مشکلاتی مواجه شده و در طول تکامل خود یعنی از زمان انسان‌های نخستین تا به امروز تلاش بسیاری را در جهت حل مسائل خود کرده است. حتی انسان‌های غارنشین نیز با مسائلی مواجه می‌شدند که شاید نسبت به پیچیدگی‌ها و دشواری‌های مشکلات امروزی ساده به نظر برسند، اما در زمان خود بسیار مهم بوده و نیاز به توانایی برای حل آن‌ها داشته‌اند. مانند این که چطور شکار کنند یا چگونه محل زندگی خودشان را گرم نگه دارند.

امروز نیز با تغییر در شیوه‌های زندگی و تجددگرایی، بسیاری از افراد در برخورد با مشکلات و مسائل پیچیده یا حتی روزمره زندگی خود، ناتوان عمل می‌کنند، زیرا از مهارت‌های لازم برای حل مسائل برخوردار نیستند. توانایی حل مسأله مهمترین فرآیند در تفکر است و به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مسائل زندگی بهتر برخورد کنند.

انسان‌ها برای این که با محیط خود سازگار شوند و در موقعیت‌های تنش‌زا زندگی سلامت روانی خود را حفظ کنند، نیاز به آموختن مهارت حل مسأله دارند. بعضی از مشکلات تکراری هستند و می‌توان با راه‌های ساده و تکراری آن‌ها را حل کرد، اما گاهی اوقات در شرایطی قرار می‌گیریم که نیاز به تفکر خلاق دارد، در نتیجه باید از پیش، مهارت‌های لازم را داشته باشیم. پس لازم است نگاه دقیق‌تری به این مهارت کاربردی داشته باشیم.

مسأله چیست؟

در زندگی روزمره معمولاً با واژه «مسأله» زیاد برخورد می‌کنیم و بسیاری از افراد تصور مثبتی نسبت به آن ندارند، زیرا در اکثر مواقع پیدا کردن راه حل برای مسأله پیش آمده کار دشواری به نظر می‌رسد. در تعریف مسأله می‌توان گفت: «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود.» گاهی یکی از ساده‌ترین تعاریف را از مسأله ارائه داده است «انجام عملیاتی برای برطرف کردن شکاف بین وضع موجود و وضع مطلوب یک موقعیت».

برای مثال شما اضافه وزن دارید و از چاقی رنج می‌برید، به این حالت «وضعیت موجود» می‌گویند؛ رسیدن به وضع جسمی مناسب «وضعیت مطلوب» است، کاری که باید انجام دهیم این است که با اقدامات و برنامه مشخص برای استاندارد کردن وزن و تناسب اندام تلاش کنیم (عملیات).

مهارت حل مسأله چیست؟

هر فردی می‌تواند مهارت‌های حل مسأله را به خوبی بداند، زیرا ما هر روز با مشکلاتی مواجه هستیم. برخی از این مشکلات به وضوح شدید تر و پیچیده تر از دیگران است. داشتن توانایی حل مسأله به طور موثر، به موقع و بدون مشکل فوق العاده است، اما متأسفانه راهی برای حل همه مشکلات وجود ندارد. فرآیند حل مسأله در حقیقت داشتن یک دید کلی و جامع به مسأله است. مهارت حل مسأله شامل چند مرحله است که فرد یاد می‌گیرد از اقدامات سریع و ناگهانی خودداری کند و راه‌های عجولانه را به کار نگیرد.

با دانستن مراحل حل مسأله می‌توان به صورت هدفمند و منظم راه حل مناسب را یافت. در این جا نیاز است مواردی را مورد توجه قرار دهیم. پیش از همه باید درباره مشکل خود فکر کنیم و برای خود مشخص کنیم که مشکل چیست؟ چه عواملی باعث ایجاد مشکل شده است؟ از چه زمانی شروع شده و دلیل آن چه بوده؟

می‌توان گفت فرآیند حل مسأله، فرآیندی است آگاهانه، منطقی و هدفمند که در جهت یافتن راه‌های موثر برای مسائل و مشکلات زندگی باید آن را طی کنیم.

کاربرد مهارت حل مسأله؟

بسیاری از افراد یا به عبارتی همه ما در زندگی با مشکلات، گرفتاری ها و دردهای مواجه می شویم. هر کس به نسبت شرایط و موقعیت زندگی خود به گونه ای با مسائلی دست به گریبان است. آن چه که مهم است آن است که با قرار گیری در این موقعیت های دشوار چگونه به روشی درست عمل کرد و با نیروی فکری خود با مسائل پیش آمده کنار آمد. افرادی که با مهارت حل مسأله آشنایی و تمرکز فکری و خلاقیت بالایی دارند و می توانند از این توانایی در زندگی روزمره استفاده کنند، استرس و فشار روانی کمتری را تجربه می کنند. به عبارتی داشتن سلامت روانی و توانایی در حل مسائل ارتباط مستقیمی با یکدیگر دارند.

گاهی اوقات به اشتباه تصور می کنیم که مهارت های حل مسأله را نداریم، اما واقعیت این است که به دفعات متعدد با مسائل گوناگون و آشنایی برخورد و راهکارهایی را برای آن ها استفاده کرده ایم، فقط لازم است به گذشته فکر کنید و ببینید چطور برای مشکلات خود راه حل هایی را یافته اید؛ بنابراین به یاد داشته باشید که اگر با مشکل حادی روبه رو هستید، نخستین مشکل زندگی تان نیست و می توانید به خوبی با آن کنار بیایید.

چگونگی مدیریت چالش ها به روش افراد موفق

در این بخش می خواهیم به طور مختصر به این دو سوال بپردازیم: افراد موفق چگونه چالش های زندگی را مدیریت می کنند؟ راهکار های افراد موفق برای غلبه بر چالش های زندگی چیست؟

افراد موفق و مدیریت چالش ها

افراد موفق نیز مانند بقیه انسان ها هستند و نسبتاً چالش های کمتری ندارند، بلکه می توانند به شیوه بهتری آن ها را حل کنند. آن ها باور دارند که توانمندیهای بزرگتر از مسائل و مشکلات آنهاست، زیرا مشکلات نیستند که کوچک یا بزرگ هستند، بلکه افراد هستند که با توجه به توانمندی خود مسائل را بزرگ یا کوچک می بینند. افراد موفق به حکمت الهی ایمان دارند. آن ها باور دارند که هر مسأله یا مشکلی که در زندگی برایشان پیش می آید، خواست خداوند است. این باور سبب حس امنیت در آن ها می شود و در نهایت هنگام مواجهه با مشکلات زمان زندگی خود را از دست نمی دهند. می دانند مشکلات وجود دارند و زمان خود را برای غصه خوردن از دست نمی دهند، بلکه از تک تک لحظه های خود استفاده می کنند.

مشورت کردن را فراموش نمی کنند

افراد در مواقع بحرانی قدرت تشخیص خود را از دست می دهند و افکار منفی و فشار روانی مانع از تصمیم گیری درست می شود. در این زمان افراد موفق می دانند که باید سراغ مشورت بروند، زیرا چند مغز بهتر از یک مغز کارایی دارد. با مشورت کردن مسائل بهتر حل می شوند.

چگونه مهم تر از چرا

به جای پرسیدن چرا این اتفاق افتاده است؟ چرا برای من این مشکل پیش آمده؟ به جای سرزنش خود و دیگران این سوال را از خود بپرسید، «چگونه» می توانم مشکل را حل کنم؟

چالش امروز، خاطره فردا

در برخورد با مشکلات به جای غصه خوردن به این فکر کنید که آیا مشکل پیش آمده آن قدر مهم است که با گذشت زمان باز هم برای شما سخت و ناراحت کننده باشد؟ شک نداشته باشید بعد از مدتی برای شما تبدیل به خاطره می شود، پس زیاد خود را درگیر آن نکنید.

احساسات خود را معکوس کنید

همیشه نباید همه چیز بر وفق مراد شما باشد تا بتوانید احساس خوبی داشته باشید. سعی کنید برعکس عمل کنید.

حس خوب را در خود تقویت کنید، احساسات خوب را در خود زنده کنید. حتما نباید ثروتمند باشید و به تمام اهداف خود برسید تا شاد و خوشحال باشید. ذهن خود را تقویت کنید تا تصور کند شاد است، بعد موفقیت ها به سمت شما می آید.

خروج از دایره راحتی

دایره راحتی شامل هر فعالیتی می شود که میزان اضطراب و نگرانی کمتری برای فرد دارد. معمولا افراد سعی می کنند از کار هایی که آن ها را مجبور می کند از این دایره بیرون بیایند، دوری کنند. اما سعی کنید این دایره را بزرگتر و کار های مفید بیشتری را به دایره خود اضافه کنید. موقعیت های جدیدی را تجربه کنید و توانایی های خود را افزایش دهید. هرچه دایره راحتی شما محدود تر باشد، در برخورد با مسائل و مشکلات اضطراب بیشتری را تجربه می کنید.

۵ عامل بازدارنده حل مسأله

در فرآیند حل مسأله چنانچه آگاهانه عمل نکنید، ممکن است برخی از عوامل مانع درست فکرکردن و برگزیدن راه حل های مناسب شود. در نتیجه فرآیند حل مسأله با مشکل مواجه می شود. این عوامل به شرح زیر است:

شتاب داشتن

اگر دغدغه شما این باشد که نخستین گزینه بهتر است و سریع ترین راه حلی را که به ذهنتان می رسد، عملی کنید، قطعاً دچار پشیمانی خواهید شد، زیرا شتاب در تصمیم گیری مانع از آن می شود که کاستی های موجود را در نظر بگیرید.

احساسات

مهمترین احساساتی که مانع از تصمیم گیری درست در فرآیند حل مسأله می شود، ترس و اضطراب است. معمولا افراد به دلیل قرار گرفتن در شرایط سخت و ناشناخته دچار اضطراب می شوند و ترس و بیم نسبت به مشکل پیش آمده دارند. ریشه های این ترس و نگرانی را می توان در موارد زیر خلاصه کرد:

ترس از تغییر

گرفتن تصمیمات جدید گاه منجر به تغییرات در زندگی فرد می شود. شرایط جدید نیست که باعث ایجاد ترس در فرد می شود.

ترس از شکست

معمولا افراد می ترسند که تصمیمات گرفته شده موجب شکست آن ها در زندگی شود.

ترس از طرد شدن

فرد می ترسد با عملی کردن راه حل های خود موجب دلخوری اطرافیان شود و احساس طردشدگی دارد.

این ترس ها مانع از یافتن راه حل های مناسب می شود.

تعصب

در گرفتن تصمیمات خود متعصب نباشید. نظر درست را از هرکس دریافت کردید، حتی فرد کوچکتر از شما بپذیرید. پافشاری نداشته باشید که راه حل شما قطعاً درست است. تعصب نداشته باشید و سعی کنید در پذیرش نظرات دیگران انعطاف پذیر باشید.

خستگی ذهن

ممکن است شما مدت زمان زیادی را به فکر کردن درباره مسأله خود سپری کنید. بر اثر تفکر طولانی مدت ذهن شما دچار خستگی می شود. هر مسأله با توجه به ضرورت و اهمیتی که دارد و قدرت تفکر در فرد، مدت زمان متفاوتی ذهن را مشغول می کند. سعی کنید برای جلوگیری از خستگی ذهن، مدتی را استراحت کنید.

توجه زیاد به موانع

این موضوع که ما بخواهیم مسأله ای را حل کنیم، با این مورد که اجرای آن راه حل چقدر مشکل است، امری متفاوت است. درحقیقت تفاوت است میان فردی که راه حلی را برمی گزیند و تصمیم به اجرای آن دارد، اما در عمل موفق نمی شود، با فردی که به علت ترس از موانع احتمالی اصلا به موضوع نزدیک نمی شود و حتی از فکرکردن به آن ترس دارد. مهارت حل مسأله به فرد کمک می کند در کنار گذاشتن ترس از موانع تا در یافتن راه حل های مناسب بهتر عمل کند. وقتی فرد با مسائل درگیر شود خواهد دید آن طور که قبلا می پنداشته غیرقابل حل نبوده و فقط نیاز به زمان بیشتری داشته است.

مراحل فرآیند حل مسأله

تعریف و شناسایی مشکل: نخستین مرحله در فرآیند حل مسأله، شناخت دقیق مشکل و مسأله است. ابتدا باید مسأله را برای خود تعریف کنید. تا زمانی که فرد برای خود روشن نکند که با چه مشکلی مواجه است، نمی تواند راه حل مناسبی را برای آن برگزیند. کاری که لازم است انجام دهید این است که ابتدا از خود بپرسید چه راه حل هایی برای این مشکل وجود دارد. تمام راه حل هایی که به ذهنتان می آید را بررسی کنید.

هرچقدر که مسأله را برای خود بهتر تبیین کنید و مبهم نماند، راه حل های بهتری را پیدا خواهید کرد و می توانید دلایل و ریشه مشکل خود را پیدا کنید. می توان گفت علت اصلی که اغلب باعث می شود افراد در مقابل مسائل پیش آمده احساس سردرگمی کنند و از زیر آن فرار کنند، این است که درک صحیحی از مشکل پیش آمده ندارند. برخی نیز با وجود دانستن راه حل های بسیار باز هم در حل مشکل خود حیران می مانند.

این افراد بدون این که مشکل را به شکل دقیق برای خود تعریف و ابعاد آن را مشخص کنند سریعا به سراغ راه حل ها می روند و به همین دلیل از بسیاری از جنبه های آن غافل می مانند. برای تعریف مشکل می توانید سوالات زیر را از خودتان و افرادی که در جریان مشکل شما هستند، بپرسید:

چه چیزی شما را به مشکل پیش آمده آگاه کرده است؟ مشکل کجا به وجود آمده؟ چرا ایجاد شده است؟ چگونه ایجاد شده است؟ چه زمانی رخ داده است؟ چه کسانی در مشکل درگیر هستند؟

بارش فکری راه حل های مختلف: پس از تعریف مشکل، مرحله بعد این است که به بررسی راه حل های ممکن بپردازید. سعی کنید تا حد ممکن تمام راه حل هایی که به ذهنتان می آید را مطرح کنید.

مهم نیست که چقدر منطقی یا غیرواقعی باشند، نباید هیچ راه حلی را حذف کنید و تمام آن ها را برای خود یادداشت کنید. هیچ کدام از راه حل ها را سانسور نکنید و درموردشان با دیگران نیز مشورت کنید. در این مرحله کیفیت اهمیت ندارد، بلکه کمیت مهم است. هرچه تعداد راه حل هایی که در اختیار دارید بیشتر باشد، به شکل موثر تر می توانید مشکل پیش آمده را حل کنید. این تکنیک را بارش فکری می گویند. یعنی فرد ذهن خود را باز می گذارد تا هیچ، همه راه حل ها چه خوب و چه بد، منطقی یا غیرمنطقی را آزادانه بیان کند. در این مرحله فرض بر این است که «کمیت» تولید «کیفیت» می کند.

تصمیم گیری: در این مرحله تمام راه حل های به دست آمده در مرحله قبل را مورد ارزیابی قرار دهید و آن ها را از منظر سودمند بودن یا نبودن بررسی کنید. باید پیامد های هر یک از راه حل ها را در نظر بگیرید. می توانید بر روی کاغذ دو ستون ترسیم کنید و محاسن و معایب هر یک را در آن بنویسید. راه حل هایی که احساس می کنید امکان پذیر نیستند را حذف کنید. از لیست باقیمانده پیامد های مثبت و منفی هر راه حل را مشخص کنید و نهایت مناسب ترین آن ها را برگزینید.

در انتخاب بهترین راه حل می توانید از موارد زیر استفاده کنید: آیا این راهکار امکان پذیر است و به حل موثر مشکل کمک

می کند؟ کدام راهکار می تواند مشکل را برای مدت طولانی حل کند؟ کدام راهکار قابلیت اجرا دارد و منابع لازم برای آن فراهم است؟ پیامد ها و خطرات احتمالی این راهکار کدام است؟

اجرای راه حل و بازبینی آن: در این مرحله راه حلی را که مناسب می دانید و برای شما اولویت دارد، اجرا کنید. بعد از اجرای راه حل انتخابی به بازبینی آن بپردازید، چنانچه بیشترین پیامد مثبت و کمترین پیامد منفی را داشته باشد و از نظر شما راه حل رضایت بخشی است، فرآیند حل مسأله پایان یافته، در غیراین صورت باید راه حل های دیگر را نیز مورد استفاده قرار دهید. این فرآیند تا زمانی ادامه پیدا می کند که شرایط برای فرد مشکل آفرین نباشد./روزنامه شهروند