



## شیوه حل مشکل در زندگی خانوادگی / مشکلات خود را در هر جایی علنی نکنید

زوج ها باید شیوه حل مشکل را یاد بگیرند و بدانند بحث های طولانی و مبهم در زمینه چرایی یا علت وقوع مشکل بی فایده بوده و حل درست مشکل در طی یک روند ممکن است که نمی توان آن را در هر زمان و مکانی انجام داد.

زوج ها باید شیوه حل مشکل را یاد بگیرند و بدانند بحث های طولانی و مبهم در زمینه چرایی یا علت وقوع مشکل بی فایده بوده و حل درست مشکل در طی یک روند ممکن است که نمی توان آن را در هر زمان و مکانی انجام داد. به گزارش خبرگزاری مهر، هنگامی که دو فرد زندگی مشترکی را شروع می کنند ممکن است در روند زندگی دچار مشکل یا تعارض هم شوند. اوقاتی پیش می آید که یا عدم توافق مشاهده می شود یا نیازها برآورده نمی شوند، در نتیجه همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می کنند. بنابر این، باید قبل از بروز هرگونه تعارض یا کشمکش زوج ها را برای آن آماده کرد؛ یعنی باید به شیوه صحیح برخورد با تعارض را به زوج ها آموزش داد تا راه حل های معقول و منطقی را در موقعیت های مشکل آفرین پیدا کنند. "حل مشکل" نیازمند مهارت های ارتباطی موثر است.

تعارض، ماهیتی دو سویه دارد و حل مشکل فقط به یکی از همسران کمک نمی کند، بلکه از آن برای کمک به ایجاد تداوم رابطه استفاده می شود. در نهایت هدف از حل مشکل آن نیست که اثبات شود که یکی از همسران درست می گوید و دیگری اشتباه می کند. هدف، حل مشکل و رسیدن به راه حلی عملی است که مورد قبول هر دو است، این کار ساده ای نیست و به تلاش همسران نیازمند است.

حل مشکل را می توان به دو مرحله جداگانه تقسیم کرد: اول شناخت مشکل و دوم رفع مشکل. در مرحله اول، تلاش برای رسیدن به درک مشترکی از "مشکل" است؛ یعنی همسران باید توانایی مشخص کردن رفتارها، ابزار احساسات و مهارت های گوش کردن فعالانه را داشته باشند و در مرحله بعد یک راه حل را انتخاب و اجرا کنند. در نتیجه، مهارت های سیال سازی ذهن، سازش و ارزیابی، اولویت بیشتری خواهند داشت.

بسیاری از زوجها از تلاش برای حل اختلاف نظر می ترسند، زیرا گذشته چنین زوج هایی به آنان آموخته که احتمال دارد این فرآیند بسیار آزاردهنده و ناخوشایند باشد. ولی اگر زوج ها شیوه حل مشکل را بفهمند و بدانند که وجود نظم و ترتیب باعث تسهیل در حل مشکل خواهد شد احساس آرامش و راحتی می کنند. حل درست مشکل در طی یک روند ممکن است که می توان برای آن مراحل و ترتیبی را برشمرد.

انتخاب زمان و مکان مناسب برای حل مشکل در مورد حل مشکل باید توجه شود که این فرآیند را نمی توان در هر زمان و مکانی انجام داد. همسران برای اینکه بتوانند به بحثی سودمند در زمینه هایی بپردازند که در مورد آنها اختلاف نظرهای واضحی دارند، لازم نیست آن را علنی و در همه جا مطرح کنند و باید محیطی را پیدا کنند که بحث صادقانه مربوط به موضوع مورد نظر را تسهیل کند. در همین رابطه قابل ذکر است که زمان چنین اقدامی نیز باید مناسب باشد.

ثبت "مسائل ضروری" جلسه های حل مشکل زمانی که از مشکلات بحث می شود و راه حل هایی را مطرح می گردد، یک یا هر دو نفر توافق می کنند که رفتار خود را، به نوعی تغییر دهند. این یک تعهد است. وقتی افراد متعهد می شوند باید به آن عمل کنند، بنابراین ضروری است که افراد دست نوشته ای از تعهدهای یکدیگر را که در طی جلسه های حل مشکل پذیرفته اند، همواره همراه داشته باشند.

استفاده از بیان دقیق و مشخص برای توصیف مشکل تحلیل های طولانی و مبهم در زمینه چرایی یا علت وقوع مشکل، کاملاً بی فایده است. به عکس، مثال های مشخص و مستقیم و تکلیف گرا در مورد رفتار یا موضوع مشکل را حل تعارض را واقعاً آسانتر می کند. گرچه ممکن است همسران قصد القای نظر خود را داشته باشند، اما باید یادآور شد که هدف اذیت کردن یا آزرده شدن نیست بلکه حل مشکل است. بنابراین، حتی اگر افراد عصبانی باشند باز باید احساسات همسرشان را در نظر بگیرند و به خاطر شیوه بیان مسائل، سبب مخالفت بی مورد نشوند.

پذیرش "مشکل" و حرکت به سوی راه حل پس از آنکه یکی از زوجین، آنچه را که مشکل تلقی می کند با همسرش در میان می گذارد و منتظر پاسخ یا واکنش او می ماند

درچنین مواقع چه باید گفت و چه باید کرد؟ برای این که افراد موفق به رفع مشکلات شوند ابتدا باید بیاموزند که به احساسات همسر خود احترام بگذاریم و به سخنانش گوش دهیم و آنها را بپذیریم.

#### مشخص سازی هدف

اگر زوجی تصمیم گرفته است مشکلات خود را حل کند، ابتدا، باید بداند چه چیزی را دنبال می کند؛ بنابراین هدف ها باید به شیوه ای عینی و واضح بیان شوند، به طوری که امکان بررسی دقیق این نکته که زوج به آنها دست یافته است یا خیر میسر شود. همسران به این توافق باید دست یابند که هدفی را که به طور صریح بیان شده مورد قبول دو نفر عملی و قابل دست یافتن باشد. وقتی هدفی غیر قابل دستیابی است بیان صریح هدف ها و رسیدن به توافق، هیچ ارزشی ندارد.

در نظر گرفتن گسترده ترین دامنه از راه حل های ممکن یکی از پاداش دهنده ترین جنبه های روش حل مشکل آن است که افراد شرایطی را فراهم کنند تا بتوانند از خلاقیت خود بهره گیرند. همسران باید پس از تعیین اهداف، انواع راه حل های بالقوه مشکلات خود را کشف و به آنها توجه کنند این که افراد برای خلق حالت های ممکن ذهن خود را کاملاً آزاد بگذارند اهمیت به سزایی دارد.

#### انتخاب راه حل و توجه همزمان به سازش

زمانی که زوجین سیال سازی ذهن خود را کامل کردند آماده انتخاب یک یا چند راه حل موازی برای مشکل می شوند. اولین وظیفه اطرافیات، راهنمایی زوج در زمینه حذف راه حل هایی است که به طور آشکار نامناسب اند پس از انجام دادن این کار، زوجین پس از اجرای رضایت بخش یک راه حل می توانند نتایج را ارزیابی کنند. اجرای آزمایشی راه حل، جمع آوری داده ها و ارزیابی پیامدها هنگامی که راه حلی انتخاب شد و مورد توافق هر دو نفر قرار گرفت و حل مشکل ثبت شد باید اجرا شود.