

# مشکل‌های زندگی را چگونه حل می‌کنید؟

هر یک از ما در طول زندگی خود با مسأله‌های گوناگونی روبه‌رو شده‌ایم و به‌نحوی با آن‌ها کنار آمده‌ایم. در برخی از موارد نیز، نه آن‌ها را حل کرده‌ایم نه توانسته‌ایم به‌خوبی با آن‌ها کنار بیاییم. این سبک برخورد با مسأله‌ها در بعدهای مختلف، زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اغلب، اثرهای زیان‌باری را برای ما و حتی گاهی افراد مرتبط با ما ایجاد می‌کند. اگر شما از افرادی هستید که مسأله‌های حل‌نشده‌ی زیادی در زندگی دارید که شما را رنج می‌دهند؛ بهتر است هرچه زودتر به فکر یک اقدام اساسی برای حل آن‌ها باشید؛ چراکه مسأله‌های حل‌نشده و یا کارهای ناتمام، انرژی روانی زیادی را از ما می‌گیرد و به‌تدریج مشکل‌های فردی و اجتماعی بسیاری را موجب می‌شود. اولین اثر مخرب این سبک برخورد با مسأله‌ها، به‌وجود آمدن احساس بی‌کفایتی و ناتوانی و به‌عبارت دیگر، عدم توان کنترل وقایع و حادثه‌ها در فرد است. این فرآیند در یک سیکل یا دور معیوب، تداوم می‌یابد و بسیاری از بعدهای زندگی، به‌خصوص رابطه‌ی فردی و اجتماعی ما را در برمی‌گیرد. تأثیر منفی این امر، از ما فردی بدون تصمیم‌می‌سازد و به‌تدریج اعتماد دیگران را نسبت به ما دچار خدشه می‌کند و در نتیجه با محدود شدن دامنه‌ی ارتباط‌های اجتماعی، مشکل، شدت بیشتری می‌یابد. چنان‌که ملاحظه می‌شود، کسب مهارتی که ما را در هنگام رویارویی با مسأله‌ها یاری می‌کند، ضرورت می‌یابد. با یادگیری این مهارت، ما می‌توانیم سازگاری بهتری با محیط بیابیم و از سوی دیگر، سبب ارتقای سطح عزت‌نفس و بهبود رابطه‌های اجتماعی ما نیز می‌شود. بسیاری از پژوهش‌ها نیز مؤید این مطلب است: آموزش مهارت حل مسأله به‌خصوص به‌نوجوانان و جوانان، در پیش‌گیری بسیاری از اختلال‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی، مؤثر است. از آنجایی که این مهارت، مبتنی بر منطق و عقل سلیم است، آموزش‌گیرنده در زمان بسیار کوتاهی قادر خواهد شد تا از روش منظمی برای حل مسأله‌های فوری استفاده کند و در ضمن، احساس کفایت و کنترل بیشتری بر موقعیت‌های دشوار زندگی بیابد.

«در جهان، یگانه مایه‌ی نیک‌بختی انسان، مهارت است.» (افلاطون)

کتابم

## گام‌های اساسی در حل مشکل‌های زندگی:

یا مضر؟» «آیا انجام این راه، مرا به هدف اصلی می‌رساند یا نه؟» «آیا این راه‌حل، متناسب با ارزش‌های من و جامعه‌ام می‌باشد؟»

### ۵) انتخاب راه‌حل‌های مناسب:

انتخاب راه‌حل مفید و سودمند، براساس روش مرحله‌ی قبل (برگه‌ی سود و زیان یا تشکیل دو ستون سود و زیان) صورت می‌گیرد. پس راه‌حلی که هم برای خودمان و هم برای دیگران، خوب و مفید است؛ انتخاب می‌کنیم و از میان آن‌ها مناسب‌ترین را برمی‌گزینیم. با انتخاب راه‌حل، باید بتوانیم برای سؤال‌های مرحله‌ی قبل نیز پاسخ‌های روشن و بدون ابهام پیدا کنیم.

### ۶) اجرای راه‌حل مفید:

تنظیم برنامه‌ی زمان‌بندی مشخص برای اجرای راه‌حل نهایی، بسیار ضروری است؛ این کار به ما کمک می‌کند با نظم و برنامه‌ای خاص، راه‌حل را به‌اجرا درآوریم. در این مرحله نیز، می‌توانیم راه‌حل موردنظر را به گام‌های کوچک‌تر و ساده‌تر تقسیم کنیم. برای نمونه اگر مسأله، یافتن شغل است، می‌توانیم به ترتیب زیر عمل کنیم:

- مراجعه به مراکزهای کاریابی
- خواندن آگهی روزنامه‌ها
- مراجعه به مراکزی که به تخصص، تجربه یا توان ما نیاز دارند
- تماس حضوری با افرادی که به‌نوعی می‌توانند کمک‌کننده باشند و...

### ۷) ارزیابی راه‌حل‌ها و جایزه‌دادن به خود:

ارزیابی، فعالیتی است که در تمام مرحله‌ها ضروری بوده و در این مرحله، ضروری‌تر؛ زیرا در صورت غیرمؤثر بودن هر گام، می‌توانیم راه‌حل و یا شیوه‌های مناسب دیگری را بیابیم. در صورت کسب موفقیت، به خود پاداش دهید. به‌طور نمونه چیزی را که مدت‌ها آرزوی خریدنش را می‌کردید، برای خود خریداری کنید و یا برنامه و فعالیتی خاص مانند رفتن به تئاتر و... را برای خود تدارک ببینید. پاداش‌ها هم در تداوم رفتار و هم در یافتن شیوه‌های مناسب برخورد با مسأله‌ها، ما را یاری می‌دهند.

### افسانه وکیلی

روانشناس و مشاور خانواده



۸۷

### ۱) اصلاح باورهای اشتباه خود نسبت به مسأله:

از آن جایی که بیشتر ما دچار خطاهای شناختی متعددی هستیم مانند: «حالا که از این درس افتادم، پس هیچ وقت نمی‌توانم شاگرد موفقی باشم» یا «اگر دانشجوی خوبی بودم، دچار مشکل تحصیلی نمی‌شدم» چنین دیدگاهی نسبت به مسأله‌ها، امکان هرگونه اقدام موفقیت‌آمیزی را از ما سلب می‌کند و به‌جای این که منجر به حل مسأله شود، باعث دوزدن مکرر آن می‌گردد. در اصطلاح، این افراد را به‌جای «راه‌حل‌مدار»، «مسأله‌مدار» می‌گویند.

پس در گام اول، می‌بایستی به تصحیح این نگرش‌ها بپردازیم. در چنین شرایطی، استفاده از مشاوران متخصص می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### ۲) تعریف دقیق مسأله:

در بسیاری از موارد، تعریف دقیق و مشخص از مسأله‌ای که در حال حاضر با آن روبه‌رو هستیم، نداریم. ما به‌طور معمول با سبدی پر از مسأله‌های گوناگون که به شکل مستقیم و غیرمستقیم در ارتباط با یکدیگر می‌باشند، روبه‌رو هستیم. در این موارد، تهیه‌ی فهرستی از مسأله‌ها و تعیین اولویت‌های هر یک، بسیار مفید است.

برای این کار باید بتوانیم به سؤال‌های زیر پاسخ دهیم:

مسأله‌ی حاضر چیست؟ کی شروع می‌شود؟ کجا شروع می‌شود؟ چه کسی یا چه کسانی در این مسأله، نقش دارند؟ در نهایت نیز باید مسأله را تا می‌توانیم به ابعاد کوچک‌تر و ساده‌تری تقسیم کنیم.

### ۳) پیدا کردن راه‌حل‌های زیاد و یادداشت کردن آن‌ها:

به‌خاطر داشته باشیم که در این مرحله، کمیت راه‌حل‌ها (تعداد راه‌حل‌ها) مهم‌تر از کیفیت آن‌هاست. بنابراین بهتر است ذهن خود را بازنگذارید و هر راه‌حلی که به ذهن‌تان می‌رسد را روی کاغذ بیاورید. هدف مهم در این گام، این است که از کمیت (فهرست طولانی راه‌حل) به کیفیت (بهترین و مناسب‌ترین راه‌حل) دست پیدا کنیم.

### ۴) ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب:

برای این کار، نوشتن مزیت‌ها و عیب‌های یک راه‌حل در دو ستون جداگانه، بسیار کمک‌کننده است. سؤال‌هایی که در این گام باید پاسخ دهید، این است که «هر کدام از راه‌حل‌ها برای خودم، خانواده‌ام و دیگران مفید است