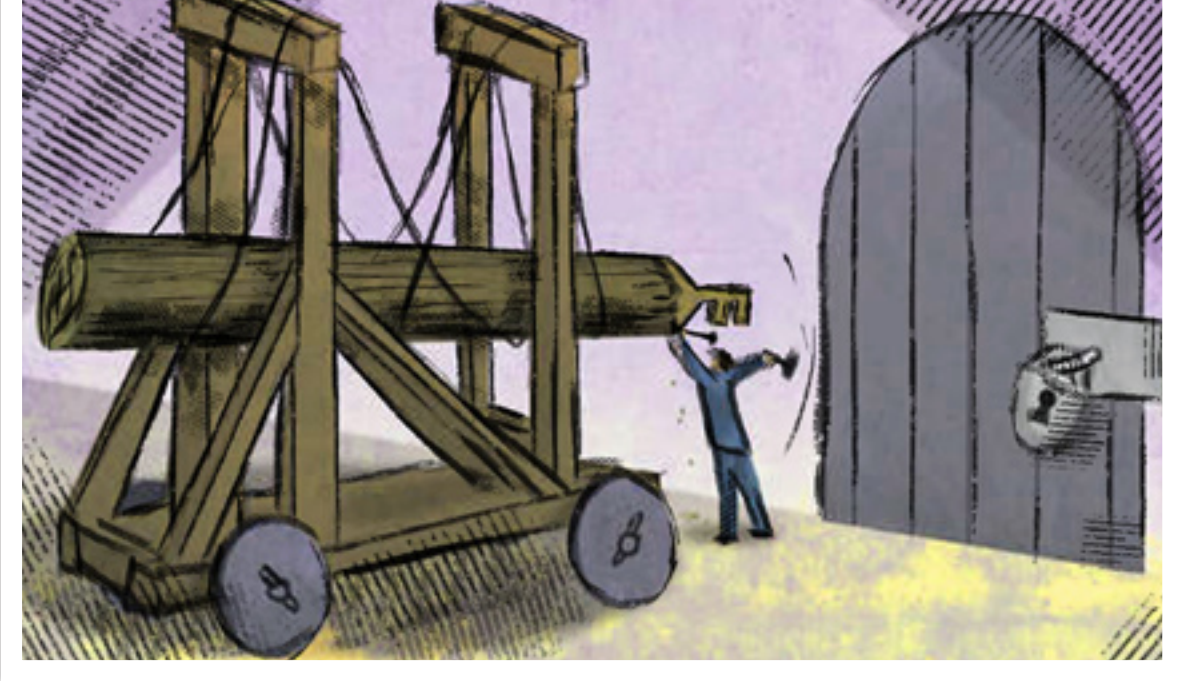


سبک نگارش



۸ گام ساده برای حل مسئله

نسخه‌های پیچیده برای مشکلات خود نیچید

- ترجمه و تنظیم: نیلوفر دستمزد

تا حالا به خودتان به عنوان حلال مسائل فکر کرده‌اید؟ همه ما ممکن است در محل کار و در زندگی روزمره خود با مشکلاتی روبه‌رو شویم. مسائل و مشکلات به شکل‌ها و طرق مختلف از جمله مشکلات مادی، روزمره یا مشکلات بزرگ‌تر و پیچیده‌تر وجود دارند. حل مسئله شامل روش‌ها و مهارت‌های مورد نیاز برای یافتن بهترین راه حل برای مشکل است. اما چگونه می‌توانیم مهارت‌های حل مسئله را در خودمان بالا ببریم؟ برای حل مشکلات و مسائل نیازی نیست که از هوش فوق‌العاده‌ای بهره‌مند باشید بلکه فقط نیاز به تمرین دارید. تمرین کنید تا منطقی به مشکلات نگاه کنید و ذهنیتی باز و روشن نسبت به آنها داشته باشید. حتی اگر نمی‌دانید که مشکل را چگونه حل کنید، ابتدا به این فکر کنید که مشکل از کجا شروع شده و اتفاق افتاده است. سپس با حفظ آرامش سعی کنید با به کارگیری منطق خود در راه‌حل‌های مناسبی دست یابید. با وجود اینکه حل مسئله حس رضایت و موفقیت را در فرد القا می‌کند، برخی افراد از قرار گرفتن در موقعیت‌های پیچیده و مسئله‌ساز اجتناب می‌کنند. بیشتر افراد معتقدند حل کردن مشکلات نیاز به هوش بالایی دارد، در حالی که اینطور نیست بلکه با کارگیری چند نکته ساده، قادر به ارائه راه‌حل‌های عالی خواهید بود.

۱- اصل مسئله را درک کنید

«اگر برای حل مشکلی یک ساعت زمان داشته باشم، ۵۵ دقیقه آن را صرف فکر کردن درباره آن مشکل و ۵ دقیقه آن را صرف یافتن راه حل می‌کنم.»(لبرت انیشتین)
می‌دانم که به نظر خیلی ساده و فلسفی می‌آید، اما من معتقدم دلیل غیر قابل حل باقی ماندن برخی مشکلات

سبک نگارش

نگین خلج سرشکی

یک وقت‌هایی، چرتکه می‌اندازی و حساب و کتاب روزگار را راست و ریست می‌کنی اما بعضی وقت‌ها حتی ماشین حساب مهندسی هم از پس معادلات دیفرانسیلی زندگی‌ات بر نمی‌آید. خیلی وقت‌ها، در عین ناباوری متوجه می‌شوی که دو دو تا برابر با چهار نیست و کل زندگی‌ات با یک اشتباه ریاضی می‌شده است. جالب است که گاهی راه‌های منطقی هم ختم به حل مسئله نمی‌شوند. مادر بزرگم از زمان‌هایی می‌گوید که ریش سفید محله برای آنها نقش حل‌المسائل را ایفا می‌کرد و تمام گیر و گره‌های زندگی به دست ایشان گشوده می‌شد یا از حاج بابایی تعریف می‌کند که با یک دعا و رو به قبله نشستن، تمامی مسائل را سهل‌الوصول می‌کرد.

اینگونه است که همانند هر زمانی، حل مسئله هم سبک‌های مخصوص آن زمان را داشته است. اما مسئله قابل اهمیت این است که زندگی بدون بالا و پایین و مشکلات هیچ وقت وجود نداشته و نخواهد داشت. از کودک تازه متولد شده بگیر تا پیر دنیا دیده، همه و همه دغدغه‌های مخصوص خود را دارند ولی مهم چگونگی حل مسئله است که یکی را ملانصرالدین و دیگری را لقمان حکیم می‌کنند. در اصل همین حل مسئله‌ها هستند که موجب رشد و تعالی می‌شوند و خام را پخته می‌کنند.

خشت اول را کج نگذارید

اگر در مواجهه با مسئله و مشکل خشت اول را کج بگذارید تا انتها به خطا خواهید رفت. بعضی وقت‌ها حل مسئله در سازگاری با مسئله و گذر زمان از آن مسئله است و همیشه هم نباید معادله مشکلات را با فرمول‌های مغز خود حل کنیم، چون زمان بهترین

این است که تمرکز برای درک صحیح مسئله انجام نشده است. در دوران کودکی‌ام هر زمانی که قادر به حل مسائل ریاضی نبودم از پدرم کمک می‌گرفتم و او هرگز راه مستقیم حل مسئله را به من نمی‌گفت و به جای آن از من می‌خواست تا صورت مسئله را دو یا چندین بار بخوانم. این کار بسیار خسته‌کننده بود، اما اکثر اوقات با چندین بار خواندن صورت مسئله به این نتیجه می‌رسیدم که من واقعاً مسئله را اشتباه متوجه می‌شدم. به محض اینکه شما به مسئله واقعی پی ببرید، راه‌حل صحیح نیز به دنبال آن پیدا خواهد شد. برای این منظور از خودتان سؤال‌های اساسی در رابطه با آن مسئله بپرسید و برای حل راحت‌تر و سریع‌تر، زمان بیشتری را برای فهم مشکل اصلی بگذارید.

۲- مشکل خود را ساده‌سازی کنید

بشر همواره عادت داشته موضوعات را پیچیده‌تر از آنچه هستند، نشان دهد. برای حل بهتر مسئله سعی کنید موضوع را ساده کنید. همه جزئیات و شاخ و برگ‌ها را دور بریزید و به اصل موضوع بپردازید. همانطور که همه ما می‌دانیم، اغلب موضوعات ساده، تمرینش تر هستند.

۳- این طرز تفکر که «من همه چیز می‌دانم» را کنار بگذارید

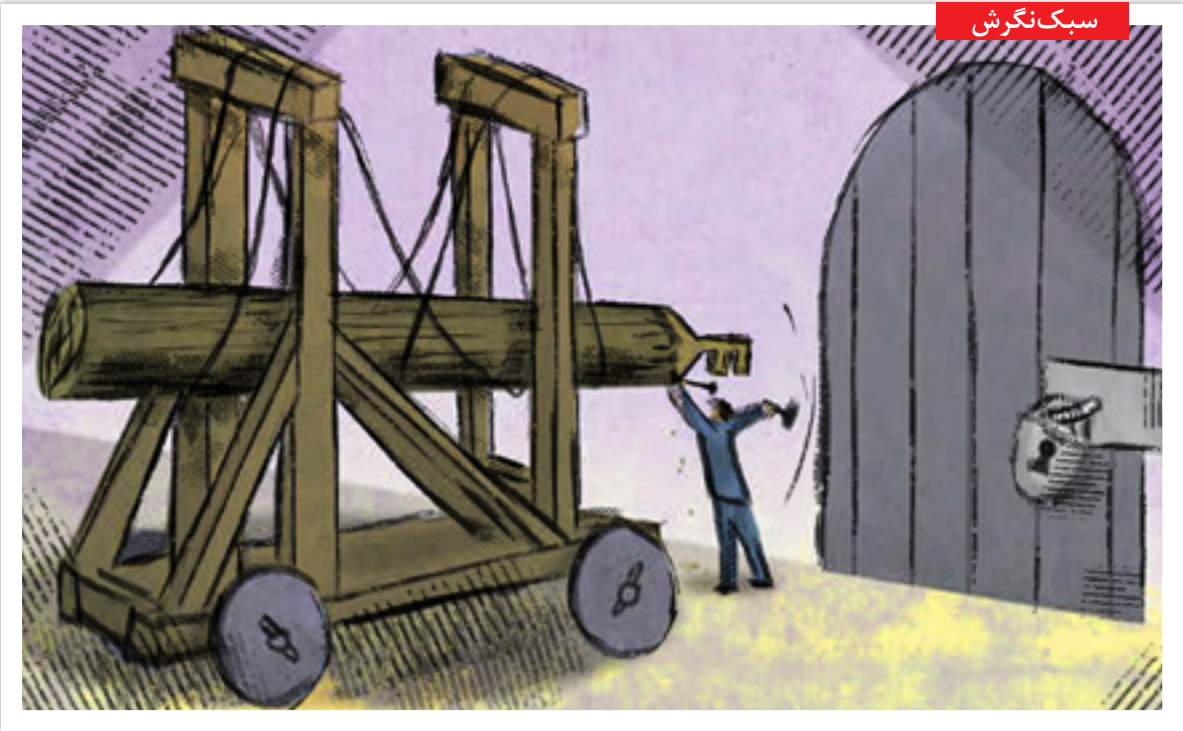
سعی کنید از روند تغییرات و شکل ابتدایی و کنونی مشکل آگاهی پیدا کنید و ذهنیت «من همه چیز می‌دانم» را دور بریزید، چون اگر اینطور بود، مشکل را می‌شناختید و در نتیجه راه‌حل نیز برای آن داشتید. سؤال‌های پایه‌ای درباره مشکل را از خودتان بپرسید تا به مشکل اصلی برسید و روند تغییرات مشکل را یادداشت کنید تا مسئله‌ای که درصدد حل آن هستید برایتان بسیار واضح شود.

۴- مشکل را در ذهنتان مجسم کنید

تصویری از نحوه تغییرات مسئله را ترسیم کنید. تصویرسازی اغلب عملی کمک کننده است. بدون هیچ اصول و تکنیک، تصویری ساده رسم کنید. این تصویر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



طرح: محمودمحمد تبریزی جوان



بشر همواره عادت داشته موضوعات را پیچیده‌تر از آنچه هستند، نشان دهد. برای حل بهتر مسئله سعی کنید موضوع را ساده کنید. همه جزئیات و شاخ و برگ‌ها را دور بریزید و به اصل موضوع بپردازید. همه‌انطور که همه ما می‌دانیم، اغلب موضوعات ساده، تمرینش تر هستند

طرح: محمودمحمد تبریزی جوان

دکتر هاشمی

بشر همواره عادت داشته موضوعات را پیچیده‌تر از آنچه هستند، نشان دهد.

برای حل بهتر مسئله سعی کنید موضوع را ساده کنید. همه جزئیات و شاخ و برگ‌ها را دور بریزید و به اصل موضوع بپردازید. همه‌انطور که همه ما می‌دانیم، اغلب موضوعات ساده، تمرینش تر هستند

چرا می‌خواهم بیشتر بخوابم؟ چون احساس خستگی می‌کنم. چرا احساس خستگی می‌کنم؟ چون شب قبل دیر خوابیدم. چرا دیر خوابیدم؟ چون با نوشیدن قهوه احساس خواب‌آلودگی نمی‌کردم یا زمانم را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذراندم. چرا قهوه نوشیدیم؟ برای این بین بردن احساس خواب‌آلودگی در محل کارم، چرا که شب قبل خواب کافی نداشتم.

اگر سعی نکنید که به علت اصلی مشکل پی ببرید هر روز صبح موقع بیدار شدن همین روال را خواهید داشت. اما در حقیقت برای حل مشکل دیر رفتن به محل کارتان نیاز است که موقع خوابیدن از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکنید و در این صورت در صبح انرژی بیشتری خواهید داشت و به قهوه نیز نیاز پیدا نخواهید کرد.

۷- لیستی از راه‌حل‌های ممکن را یادداشت کنید
همه راه‌حل‌های ممکن را بررسی کنید. حتی اگر به نظر مسخره بیاید. از فکرهای خلاقانه جهت به‌کارگیری راه‌حل‌های بالقوه استفاده کنید. راه‌حلی که به ذهنتان می‌رسد را احتمانه و بی‌فایده تلقی نکنید. چون اغلب این ایده‌ها از راه‌حل‌های بدیهی مؤثرتر هستند.

۸- از زبانی که امکان‌سازی خلق می‌کند استفاده کنید

با عباراتی از جمله «چه می‌شد اگر…» و «تصور کن اگر…» و نظیر اینها، افکارتان را هدایت کنید. این عبارات ذهن شما را برای راه‌حل‌های خلاقانه یاری می‌دهند. از به‌کار بردن عبارات منفی همچون «من فکر نمی‌کنم…» یا «این درست نیست…» اجتناب کنید.

سعی کنید به مشکلات به عنوان موضوعات «ترسناک» نگاه نکنید، چرا که این نگرش بر راه‌حل‌های شما کاملاً تأثیر گذار است. سعی کنید با مشکلات عادی برخورد کنید و در موردشان هیچ قضاوتی نکنید. تمرین کنید آرامش خود را حفظ و مشکل را درک کنید و موضوعات را پیچیده نکنید.

منبع: **www.social.hays.com**

سبک برنامه‌ریزی



مشکلات خود را فرافکنی نکنید

کمی خلاقیت مشکل را حل می‌کند

سحر ظرفچی*

همه‌ما در زندگی خود با چالش‌های مختلفی روبه‌رو هستیم. مواجه شدن با این مشکلات و چالش‌ها نیاز به راه‌حل درست دارد. می‌توانیم از بین‌دهنده‌ها راه‌حل که به ذهنمان می‌رسد بهترین آن را انتخاب کنیم تا کمتر دچار آسیب شویم.

البته همیشه همه مشکلات با راه‌حل، حل نمی‌شوند، ولی اکثر اوقات با بررسی کردن دقیق مشکلاتمان می‌توانیم آنها را با خلاقیت حل کنیم. اینکه بسیاری از افراد در زندگی خود دچار مشکلات شدیدی می‌شوند به این خاطر است که برای مشکلات خود وقت نمی‌گذارند و

چرا یادگیری مهارت حل مسئله در زندگی ضروری است؟

«خانمی در سن ۲۵ سالگی فمید که مادرش دچار بیماری صعب‌العلاجی شده است و دکترها او را جواب کرده‌اند. این خانم به محض فهمیدن موضوع به خانه آمد، گریه کرد و از همه چیز دلسرد شد. سراغ قرص‌های آرام بخش رفت و به یکنباره تصمیم گرفت حالا که چنین وضعیتی پیش آمده خودش را خلاص کند.»

شاید اگر دختر کمی آرام‌تر و منطقی‌تر به این داستان نگاه نمی‌کرد، اتفاقات بعدی پیش نمی‌آمد. در واقع مهارت حل مسئله به ما یاد می‌دهد در چنین موقعیت‌های دشواری اول کمی فکر کرده و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کنیم.

افرادى که مهارت‌های حل مسئله را می‌شناسند و در زندگی روزمره به‌کار می‌برند کمتر دچار سرخوردگی و فشار روانی، استرس و اضطراب می‌شوند. همچنین همه افراد در مواجهه با این مشکلات واکنش‌های یکسانی نشان نمی‌دهند. برخی با نیروی فکر خود با

مشکلات استرس زای زندگی خود بهتر کنار می‌آیند. توانایی حل کردن موقعیت‌های مسائل ارتباط شدیدی با سلامت روان فرد دارد. یکی از کارهایی که می‌توان انجام داد این است که به گذشته نگاه کنید و ببینید در مقابل اتفاقات قبلی زندگی‌تان تا به حال چه کرده‌اید و چه پیامدهایی داشته‌است و اینکه در مقابل، چه اتفاقاتی را با موفقیت پشت‌سر گذاشته‌اید؟

پس از این به بعد هم می‌توانید فقط کافی است تأکید نشوید و برای آن وقت بگذارید تا راه حل منطقی پیدا کنید. بعضی افراد حتی در مقابل کوچک‌ترین مشکلی که برایشان پیش می‌آید سریعاً دچار استرس، ناراحتی و دستپاچگی می‌شوند. وجود هر چالش و هر مشکلی را دلیل بر بی‌کفایتی و بدشانسی خودشان می‌دانند. هنگام ایجاد مشکل آن را بر گردن دیگران انداخته و مسئولیت آن را نمی‌پذیرند و سریعاً جامی‌زند، وقتی مشکلی پیش می‌آید به جای حل کردن آن سریع به دنبال مقصر بوده و خود و دیگران را سرزنش می‌کنند، این افراد همه چیز را درست و حل شده می‌خواهند، معمولاً رفتارهای عجولانه‌ای دارند و هنگام دادن راه‌حل قادر به پیش‌بینی پیامدهای آن نیستند و فوراً از رفتار خود پشیمان می‌شوند.

اول با یاد بداندید مشکل شما دقیقاً چیست؟
هنگام بروز مشکل از خودتان بپرسید دقیقاً مشکل چیست؟ و به سؤال خودتان جواب دهید. بارها در طول روز این سؤال را از خودتان بپرسید و جواب دهید. بهتر است برای جواب‌های خود از قلم و کاغذ استفاده کنید. این کار به شما اجازه می‌دهد تا راه‌حل‌های مختلف و پیامدهای آنها را بشناسید و اگر احساس پشیمانی کردید راه دیگری را انتخاب حل مشکل را انتخاب کردید، باید برای به اجرا در آمدن آن برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کنید. به عمل درآوردن راه‌حل، آن را مرور کنید. مرور ذهنی از اهمیت بالایی برخوردار است، چراکه برخی مشکلاتی که در اجرای راه‌حل ممکن است با آنها روبه‌رو شوید مشخص می‌شوند و توانایی شما را برای اجرای راه‌حل افزایش می‌دهد. هنگام عمل کردن به راه‌حل مراقب باشید فرایند به همان گونه‌ای که برنامه‌ریزی کرده بودید پیش برود.

حالا وقت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی است

در مرحله تصمیم‌گیری شما بهترین راه‌حل را انتخاب می‌کنید. در اینجا لیستی از راه‌حل‌ها که در مرحله قبیل جمع کرده‌اید را پیش روی خود بگذارید و هر راه‌حلی را که تصور می‌کنید که اجرای آن امکانپذیر نیست از لیست حذف کنید و راه‌حل‌های باقیمانده را از لحاظ پیامدهای مثبت و منفی مورد ارزیابی قرار دهید. پس از اینکه بهترین روش برای حل مشکل را انتخاب کردید، باید برای به اجرا در آمدن آن برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کنید. به عمل درآوردن راه‌حل، آن را مرور کنید. مرور ذهنی از اهمیت بالایی برخوردار است، چراکه برخی مشکلاتی که در اجرای راه‌حل ممکن است با آنها روبه‌رو شوید مشخص می‌شوند و توانایی شما را برای اجرای راه‌حل افزایش می‌دهد. هنگام عمل کردن به راه‌حل مراقب باشید فرایند به همان گونه‌ای که برنامه‌ریزی کرده بودید پیش برود.

دکتر هاشمی

گاهی افراد به قدری تحت استرس و فشار ناشی از ایجاد مشکل هستند که سریعاً شروع به سرزنش اطرافیانشان می‌کنند و هیچ مسئولیتی را متوجه خود نمی‌بینند