بررسی توانایی جوانان در حل مسائل‌شان

کلاف سردرگم جوانی!

لیلا مهداد| شـــاید اگر بخواهیم زندگی را تعریف کنیم، نتوانیم مشکلات و مسائل را از آن جدا کنیم، گویی فرازوفرودها و مســـائل جزو جدانشدنی زندگی است و زندگی بی آنها معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد. با قبول این که مسائل جزو ذات زندگی است پس باید به این نکته توجه کنیم که ما با این قسمت از زندگی چطور برخورد می‌کنیم و آیا راه حلی برای آن داریم یا نه؟ نگاهی گذرا به آدم‌های دور و برمان این نکته را به ما گوشزد می‌کند که بیشـــتر ما راه حلی نداریم، حتی گاهی برای مسائل کوچک. شاید افراد میانسال یا کهنسال براساس آزمون و خطا، تجربه و گذر زمان به راه‌حل‌هایی رسیده باشند اما دغدغه اصلی این است که آیا جوانان چنین مهارتی را دارند یا نه؟ آیا خانواده، جامعه و همه آنهایی که در پرورش جوان نقش بـــازی کرده‌اند، چنین مهارتی را به او آموخته‌اند یا نه؟ واقعیت جامعه حاکی از این است که جوانان امروزی در مهارت حل مســـائل، ضعف دارند؛ ضعفی که در بخش‌های مختلف زندگی آنها مشهود است! جوان امروزی حوصله پشت چراغ قرمز ماندن را نـــدارد درواقع صبوری را نیاموخته است، اصلی که در حل مســـائل و یافتن راه حل منطقی کارگشاست. جوان امروزی در هر تصمیمی، نخستین چیزی که به آن می‌رسد ناامیدی است، گویی ناامید بودن و فیگورهای افسردگی و یأس گرفتن این روزها بین آنها مد شده! چه مدزشت و بی‌قواره‌ای! جوان امروزی بی‌حوصله است و تنها رویا می‌بافد و در اوج تعجب، شهر رویاهایش فرسنگ‌ها با واقعیت و آنچه هست فاصله دارد. جوان امروزی تنها به دنبال راه حل‌های زودگذر و سهل است و شاید برای همین این همه خطا می‌کند و گاهی بهای خطایش تمام جوانی و زندگی‌اش است. دیدن این حجم از جوانان افسرده، سردرگم و تنها که با کوچکترین سختی افسار زندگی خود را به دست افیون داده‌اند یا خود را سرگرم مسائل واهی کرده‌اند تا روزها بگذرد و انگار بر این باورند که ســـوزاندن عمر و روزهایش می‌تواند مشکلات را حل کند؛ درواقع نوعی فرار از واقعیت که این روزها اپیدمی شـــده است، ناراحت کننده اســـت. همه اینها باید تلنگری باشد برای همه ما که کوتاهی کرده‌ایم در آموختن مهارت زندگی کردن، البته شاید هم کوتاهی در کار نبوده و نسل گذشته‌ای که نســـل جوان امروز را پرورش داده هم چنین مهارتی را نداشته تا انتقالش بدهد. سیستم آموزشی هم کوتاهی کرده و سال‌هاست که دلســـوزان از خلأ آموزش مهارت زندگی در مدارس دم می‌زنند و کســـی اعتنایی به آنها نمی‌کند. آری مشـــکل را نباید تنها به خود جوان نسبت داد. همه ما کوتاهی کرده‌ایم چه آگاهانه چه ناآگاهانه و نتیجه این شده است که بخش عمده‌ای از جمعیت که جوانان هستند در کوچکترین مسأله خود وامانده‌اند. مسأله مهارت زندگی نیز همانند دیگر مسائل مرتبط به جوانان نیاز به واکاوی دارد؛ واکاوی ریشه‌ای و اصولی تا برای همیشه و برای همه نسل‌ها این مشکل حل شود.

زندگی کردن را بیاموزیم

ندا یارایی | مشاور و روانشناس

غریزه «رفتاری اســـت که در همه افراد یک نوع یکسان باشد.» از این تعریف نتیجه گرفته می‌شود اگر یک مورد از افراد یک نـــوع رفتاری متفاوت از ســـایرین از خود بروز دهد، دیگر آن رفتار غریزی نیســـت. وقتی به انســـان توجه کنیـــم، متوجه می‌شـــویم تقریبا برای خیلـــی از رفتارهایی که از پیش در ذهن‌مان غریزی می‌دانســـتیم می‌توانیم مثالی از یکسان نبودن رفتار در همه افراد بشر پیدا کنیم. اگر رفتاری غریزی نباشـــد، باید یاد گرفته شـــود. یعنی ما تمام رفتارهایی کـــه به‌عنوان یک انسان انجام می‌دهیم، به نوعی یاد گرفته‌ایم. این یادگیری می‌تواند با مشاهده کردن رفتار دیگران و الگوگیری از آنهـــا، تنبیه و تشـــویق افراد مهم اطراف‌مـــان و پیام‌هایی که از خانـــواده یا فرهنگ دریافـــت می‌کنیم، اتفـــاق بیفتـــد. در این میان بیشـــتر از حرف‌های والدین، رفتار آنها به فرزندان الگو می‌دهد و بـــه جای آرزوهای آنهـــا پیام‌های ناخودآگاه‌شان زندگی آنها را می‌ســـازد. با توجه به این نوع شـــکل‌گیری رفتار، بی‌راه نگفته‌ایم اگر گمان کنیم که ما به‌عنوان افرادی بزرگسال کاملا تصادفی شکل گرفته‌ایم. کمتر پدرومادری مراقب غذایی که می‌خورد و شـــیوه‌ای که می‌نشـــیند، هست. خیلی به ندرت شاید والدین به‌طور مرتب ورزش کننـــد و کتاب مطالعه کننـــد و از قضا این رفتارها و شیوه زندگی توسط فرزندان آنها جذب و درونی می‌شود و بعدها به‌عنوان افراد بزرگسال این رفتارها را تکرار خواهند کرد. وخامت ماجرا وقتی بیشتر نمایان می‌شـــود که دریابیم اغلب والدین بدون توجه به صلاح کودک و فقط به دلیل خشم و ناتوانـــی در کنترل هیجانات خود فرزندانشـــان را تنبیه می‌کننـــد و در حقیقـــت تنبیه واکنش والدین به رفتار کودک اســـت نـــه کنش هدفمند برای آموزش به او و در این حال بازهم بیشتر ما به تصادفی بودن هر آنچه هستیم پی می‌بریم.

وقتی هم که وارد مدرسه می‌شویم، ذهن ما را با اطلاعات مختلف انباشـــته می‌کنند. مجبوریم مطالب زیادی را به‌خاطر بسپاریم که قرار نیست تا آخر عمر حتـــی یک‌بار به اغلب آنهـــا نیاز پیدا کنیم. ما بزرگ می‌شـــویم بدون این‌که کسی به این فکر کرده باشـــد که انســـان امروز نمی‌داند چگونه زندگی کند. چگونه زندگی کردن شامل، شـــیوه برقراری ارتباط با افراد دیگـــر، مدیریت ذهن و زندگی خود، برنامه‌ریـــزی برای بهروزی و خوشـــبختی، برنامه‌ریزی برای موفقیت مالی و حرفـــه‌ای، توانایـــی خلق و حفظ یـــک رابطه عاطفی ســـالم، اصول پـــرورش فرزنـــدان، حل مسائل پیش‌رو و شـــیوه روبه‌رو شدن با سختی‌ها و مصائب است. یعنی با در نظر گرفتن مفروضات بالا، ما فقط موفـــق به حل مســـائلی در زندگی خود خواهیم شـــد که قبلا در کودکی مشـــاهده کرده‌ایم پدرومادرمان آنها را حـــل کرده‌اند. اگر آنها با مســـاله‌ای مواجه نشده باشـــند، یا در حل آن ناموفق بوده باشـــند ما هیچ امکانی برای حل مسأله نخواهیم داشت و حتی در غیراین صورت هم فقط می‌توانیم همان راهی کـــه آنها رفته‌اند را طی کنیم. به عبارت ســـاده‌تر، ما چگونگی حل مسأله را یاد نگرفته‌ایم، بلکه فقط یک راه‌حل یک مسأله را با مشاهده والدین‌مان یاد گرفته‌ایم.

ولـــی در دنیای امروز دســـتیابی بـــه موفقیت در زندگـــی و حل مســـائل آن تصادفی نیســـت. همان‌طور کـــه بدون آمـــوزش و تمرین نمی‌توان رانندگی کرد، برای انطباق با زندگی نوین هم باید مهارت‌های لازم بـــرای زندگی را آموخت و تمرین کـــرد و نمی‌توان انتظار داشـــت جوانان به صورت غریزی و بالقوه مهارت‌هـــای لازم برای این مهم را داشته باشـــند. اگر در قدیم زندگی بدون آموختن مهارت‌های آن ممکن بـــود، جامعه به پیچیدگی امروز نبود و انتظارات و مسائل بسیار ساده‌تر بودند.

نیاموختن مهارت‌های زندگـــی به کودکان، باعث می‌شود حل ساده‌ترین مسائل برای جوان تبدیل به یک کلاف درهم تنیده شود. ما جوانان باهوش متوســـط رو به بالایی داریم کـــه در مقابل زندگی کاملا مستاصل شـــده‌اند و از انتخاب زوج مناسب، پیدا کردن کار یا حفظ روابط دوستی عاجزند. در این حالت ناامیدی و افســـردگی رواج پیدا می‌کند و اعتیـــاد التیام‌بخش عدم‌کامیابی خواهد شـــد. ازدواج‌ها سست و فرزندان غمگین خواهند بود.

راه‌حل این مسأله بسیار ساده است و سال‌هاست پیشکســـوتان پـــرورش کـــودک روی آمـــوزش مهارت‌های زندگی و مهارت حل مسأله به کودکان و نوجوانان تأکید می‌کنند و متاســـفانه هم محتوا و هـــم فرایند این آمـــوزش همواره بـــا مقاومت و چالش‌های زیادی روبه‌رو بوده است. افرادی که از مدارس فارغ‌التحصیل می‌شوند باید برای زندگی کردن آماده باشند و نه مملو از اطلاعات تخصصی که اگر در دانشـــگاه و زندگی حرفه‌ای خود آن را ادامه ندهند تمام آنها فقط اتلاف‌وقت بوده باشـــد. کودکان و نوجوانان باید در مدارس زندگی کردن را یاد بگیرند. با هم تعامل کنند. انسان و خویشتن خود را بشناســـند و مهارت‌های اجتماعی و فردی چگونه زیستن را تمرین کنند و این آموزش هم نه با کتاب و دفتر و تکلیف، بلکه به صورت آموزش در حین عمل و تجربی باید اتفاق بیفتد.

آیا مـــا چندین نســـل آســـیب‌پذیر از جمعیت کشـــورمان را بدون این‌که بـــرای زندگی کامیاب توانمند کرده باشیم رها کرده‌ایم؟ آیا فرصت سهل آموزش مهارت زندگی کردن در سیســـتم رسمی آموزش و پرورش را از دســـت داده‌ایـــم؟ آیا باید با چندین نسل از افراد ناشاد، با ازدواج‌هایی سست و فرزندانی ناخوشحال روبه‌رو باشیم؟ آیا راهی برای جبران گذشـــته وجود دارد؟ آیا گذشته را چراغی برای روشن ساختن مسیر آینده قرار خواهیم داد؟

حل مسائل؛ مهارت نیاموخته

شهروند| زندگی یک فرصت بزرگ و شاید یک مسأله بزرگ است که روزانه مسائل کوچک را برای ما به همراه دارد که ما آنها را مشکلات می‌نامیم. زندگی بدون مشکلات انسان را به آب راکدی تبدیل می‌کند که می‌ماند، می‌گندد و متعفن می‌شـــود. هر مشکلی در زندگی حکم فرصتی است برای ارتقا، بزرگ شدن برای باتجربه شدن و برای توانمند شدن در مواجهه با مسائل آتی است. وجود مسائل و مشکلات واقعیت دنیای ما انسان‌هاست و به هیچ طریقی نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد. قبول این مســـائل و یافتن راه‌حل درست برای هر یک به فراخور شرایط بی‌شک باعث بالا رفتن اعتماد به‌نفس بیشتر و آرامش می‌شود و این در حالی است حل ناقص مسائل و باقی ماندن گره‌های ناگشوده در زندگی بهداشت روان شـــخص را به‌طور جدی تهدید خواهد کرد. نکته اساسی که نباید در حل مســـائل از نظر دور داشت، این است که ما برای حل مسائل باید مهارت آن را آموخته و تمرین کرده باشیم. در واقع از نظر اندیشمندان حل مسأله در بالاترین سطح از فعالیت‌های شناختی انسان قرار دارد و نیازمند یک سلسله فعالیت‌های تخصصی و داشتن بسیاری از توانمندی‌های شخصیتی است. روش حل مسائل در حقیقت فرآیند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه‌حل‌های متعددی را جست‌وجو و از میان تمام راه‌حل‌ها بهترین را انتخاب کند. در واقع حل مســـأله یک فرآیند آگاهانه، منطقی، تلاش‌بر و هدفمند اســـت. مسأله پیش آمده می‌تواند ناشی از یک مشکل بیرونی یا از درون فرد نشأت گرفته باشد و برای همین لازم اســـت باورهای غلط نسبت به مشکل شناسایی و اصلاح شوند. برای حل مســـائل باید سعی فرد بر این باشد که بی‌هیچ قضاوت، بازداری، ارزش‌گذاری خوب و بد و تنها با فکر کردن به مشکل و راه‌حل‌های احتمالی و موجود یکی را گزینـــش کند. در این زمینه نکته مهم این اســـت که کمیت و تعداد راه‌حل‌هـــا مهم‌تر از کیفیت آنهاســـت. بعد از انتخاب راه‌حل اجرا کـــردن آن نیز اهمیت و جایگاه خاصـــی دارد. در این مورد فرد باید نتایج حاصلـــه و تأثیر آنها بر خود و اطرافیان را در نظر بگیرد، البته برای رســـیدن به نتیجه مطلوب نیاز به برنامه‌ریزی دقیق و حساب شـــده دارد. به نتیجه نرسیدن راه‌حل اجرایی شده به معنای نبود راه‌حل بهتر و موثرتر نیست و تنها نیاز به یک بازنگری دقیق و بررسی موانع دارد.

مهارت زندگی، بخش مغفول مانده آموزش جوانان

نوید بازماندگان | کنشگر اجتماعی

لازم به یادآوری است که تمام مطالب بیان شده، نظرات شخصی نویسنده می‌باشد.

برای پاسخ به این سوال اول مروری داشته باشـــیم بر تعریف مهارت حل مسأله. مهارت حل مســـأله یک فرایند منطقی و منظم است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌های متعـــددی را جست‌وجو کند و ســـپس بهتریـــن راه‌حـــل را انتخاب و اجرا نماید. در این مســـیر فرد می‌داند وجود مشکلات و مسائل کوچک و بزرگ در زندگی عـــادی اســـت و او خواه‌ناخواه با مشـــکلات متعـــددی در زندگیـــش مواجه می‌شـــود. بنابراین فرد به جای اینکه منفعلانه عمل کند و چشـــم را روی واقعیت ببندد وبه پرسیدن سوالاتی ازجمله چرا من؟ بپردازد، با چگونگی تبدیل بحران به پیروزی آشناست.

حل مســـأله منعکس‌کننده یـــک رویکرد مثبت نسبت به زندگی اســـت و نقطه مقابل درماندگی محسوب می‌شود.

بـــا نگاهی بـــه وضـــع جوانـــان در جامعه به ســـادگی متوجه می‌شـــویم کـــه جوانان بـــا تصمیم‌گیـــری منطقـــی که براســـاس پذیرش مســـاله، توصیـــف دقیق و شـــفاف مســـاله، بیان هـــدف از حـــل مســـأله، پیدا کـــردن و تجزیه‌وتحلیل علت‌هـــا و انتخاب مهم‌ترین علت، پیدا کردن پاسخ‌ها و انتخاب مناســـب‌ترین آنها، برنامه‌ریزی و اجرا و نهایتا بررسی و تأمل راه‌حل انجام می‌پذیرد؛ آشنایی بسیاری ندارند. تصمیم‌گیری احساسی و آنی جوانان در تمـــام مراحل زندگـــی، واگذاری تصمیم به دیگران، غرور و منیت، پشت گوش انداختن، بهانه‌جویی و به دنبال مقصر گشتن، نپذیرفتـــن اصل مســـاله، اشـــتباه در بیان و توصیف مسأله، عجول بودن، کمک نگرفتن از دیگران و اهل مشورت نبودن و ترس از تغییر در کنار افزایـــش پیامدهایی ازجمله افزایش آمار طلاق بین زوج‌های جوان، خودکشـــی، اعتیاد بـــه موادمخـــدر، مشـــروبات الکلی و دخانیات، گرایش بـــه تفریحات و برنامه‌های زودگـــذر و پرخطر و روآوردن به شـــغل‌های کاذب با درآمدهـــای ناپایـــدار، برخوردهای پرخاشـــگرانه در برابـــر مســـائل شـــخص و اجتماعی و بســـیاری از آسیب‌های اجتماعی دیگر نیز می‌توانند نشانگر عدم‌آشنایی کافی جوانان با مهارت حل مسأله باشند. در صورتی که در همین جامعه، جوانانی زندگی می‌کنند که با وجود تمام مســـائل ازجمله مشـــکلات مالی، جسمانی، خانوادگی و غیره توانسته‌اند به خوبی بر مشکلات‌شان غلبه کنند و آنها را به فرصت‌هایی برای رشـــد و پیشرفت‌شان در زندگی شخصی و اجتماعی تبدیل کنند.

اما چه باید کرد؟

آموزش و ترویج قابلیت‌هـــا و توانایی‌هایی ازجمله مدیریت خویشتن، مسئولیت‌پذیری، مثبت‌اندیشـــی، اســـتقلال فکر، شـــجاعت، انعطاف‌پذیری، ریســـک‌پذیری، ارتباط موثر، هنر مشـــورت و مطالعه، تفکـــر خلاق، درک درســـت از مکان و زمان، تلاش و پشـــتکار، مدیریت زمان و دوست‌داشتن خود و دیگران در نظـــام خانواده و نظام آموزشـــی می‌تواند جوانـــان را در تصمیم‌گیـــری صحیح در برابر مســـائل واقعی زندگی شـــخصی و اجتماعی یاری رساند. همچنین شرکت در فعالیت‌های گروهی و جمعی، افزایش ارتباطات اجتماعی، عضویت و فعالیت در سازمان‌های غیردولتی، مطالعـــه کتاب‌های روانشـــناختی با گرایش مهارت‌هـــای زندگـــی، خوانـــدن کتاب‌های افراد موفق به‌خصوص کســـانی که در زندگی با مشـــکلاتی ازجمله بیماری‌هـــای خاص یا معلولیـــت مواجه بوده‌اند، دیـــدن فیلم‌هایی که سرگذشت انســـان‌های موفق را به تصویر می‌کشند، معاشـــرت با افرادی که توانسته‌اند مشـــکلات زندگی خود را بـــه فرصتی برای زندگـــی بهتـــر تبدیـــل کنند، شـــرکت در کلاس‌های مهارت‌های زندگـــی و مراجعه به مشاوره می‌تواند در آشنایی جوانان با مهارت حل مسأله در زندگی شخصی و اجتماعی‌شان موثر باشد. بســـیاری از افراد موفق در زمینه اقتصادی و اجتماعی از بین کســـانی بوده‌اند که توانسته‌اند با اســـتفاده از نقاط‌قوت خود و فرصت‌های مناسب چالش‌ها زندگی‌شان را به فرصتی برای شـــروع زندگی بهتر از ابعاد مختلف روحانی، مـــادی و اجتماعی تبدیل نمایند و در این مســـیر رشـــد و پیشـــرفت جامعه‌شـــان را در کنـــار رشـــد و پیشـــرفت شـــخصی خویـــش مشـــاهده کنند.جامعه ایران منتظر حضور بیشـــترجوانانی است که با اســـتفاده از دانش، مهـــارت و نگرش‌های ســـازنده خود بتوانند مشکلات متعدد جامعه را به خوبـــی دیده، تجزیه تحلیـــل نموده و با برنامه‌ریزی دقیق و مناســـب بـــرای حل آنها اقدام کنند.

و در انتهـــا معرفـــی چنـــد کتـــاب بـــرای چشـــیدن طعـــم آگاهـــی بیشـــتر در زندگـــی (ایـــن مجموعـــه انتخابـــی اســـت از کتاب‌هـــای موردعلاقـــه نویســـنده)

۱- هفت عـــادت مردمان موثر اثر اســـتفان کاوی
۲- قورباغه‌ات را ببوس اثر برایان تریسی
۳- پیروز بر ترس و دلهره اثر سوزان جفرز
۴- یک عاشقانه آرام اثر نادر ابراهیمی
۵- دو روز مانده به پایـــان جهان اثر عرفان نظرآهاری
۶- کلید طلایی ارتباطات اثر کریس کول
۷- ماننـــد لئوناردوداوینچی فکر کنیم؟ اثر مایکل جی گلب
۹- تمرکز روی هدف اثر برایان تریسی
۱۰ –بازندگان و برندگان اثر ســـیدنی جی هریس
۱۱- تجسم خلاق اثر شاکتی گواین
۱۲- ماهی سیاه کوچولو اثر صمد بهرنگی
۱۳- کی ز مردن کم شدم اثر آنیتا مورجانی
۱۴- قله‌ها و دره‌ها اثر اسپنسرجانسون
۱۵- طراحی نظم اثر کارن کینگستون
۱۶- سررشـــته زندگی خود را در دســـت بگیرید اثر وین دایر
۱۷ –سومو اثر پل مک گی
۱۸- نامه‌های عاشقانه یک پیامبراثر جبران خیلیل جبران
۱۹- هدیه اثر اسپنسرجانسون
۲۰- هیچ‌کس کامل نیســـت اثـــر هندری وایزینگر