

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

### عوامل باز دارنده حل مسئله

این ترس‌ها مانع از یافتن راه‌حل‌های مناسب می‌شود.

تعبص در گرفتن تصمیمات خود متعصب نباشید. نظر درست را از هر کس دریافت کنید، حتی فرد کوچکتر از شما بیدارید. پافشاری نداشته باشید که راه‌حل شما قطعاً درست است. تعصب نداشته باشید و سعی کنید در پذیرش نظرات دیگران انعطاف‌پذیر باشید.

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

توجه زیاد به موانع این موضوع که ما بخواهیم مسئله‌ای را حل کنیم، با این مورد که اجرای آن راه‌حل چقدر مشکل است، امری متفاوت است. در حقیقت تفاوت است میان فردی که راه‌حلی را برمی‌گزیند و تصمیم به اجرای آن دارد، اما در عمل موفق نمی‌شود، یا فردی که به علت ترس از موانع احتمالی اصلاً به موضوع نزدیک نمی‌شود و حتی از فکر کردن به آن ترس دارد. مهارت حل مسئله به فرد کمک می‌کند در کنار گذاشتن ترس از موانع تا در یافتن راه‌حل‌های مناسب بهتر عمل کند. وقتی فرد با مسائل درگیر شود خواهد دید آن‌طور که قبلاً می‌پنداشته غیر قابل حل نبوده و فقط نیاز به زمان بیشتری داشته است.

در فرآیند حل مسئله چنانچه آگاهانه عمل نکنید، ممکن است برخی از عوامل مانع درست فکر کردن و برگزیدن راه‌حل‌های مناسب شود. در نتیجه فرآیند حل مسئله با مشکل مواجه می‌شود. این عوامل به شرح زیر است:

شتاب داشتن اگر دغدغه شما این باشد که نخستین گزینه بهتر است و سریع‌ترین راه‌حلی را که به ذهنتان می‌رسد، عملی کنید، قطعاً دچار پیش‌بینی خواهید شد، زیرا شتاب در تصمیم‌گیری مانع از آن می‌شود که کاستی‌های موجود را در نظر بگیرید.

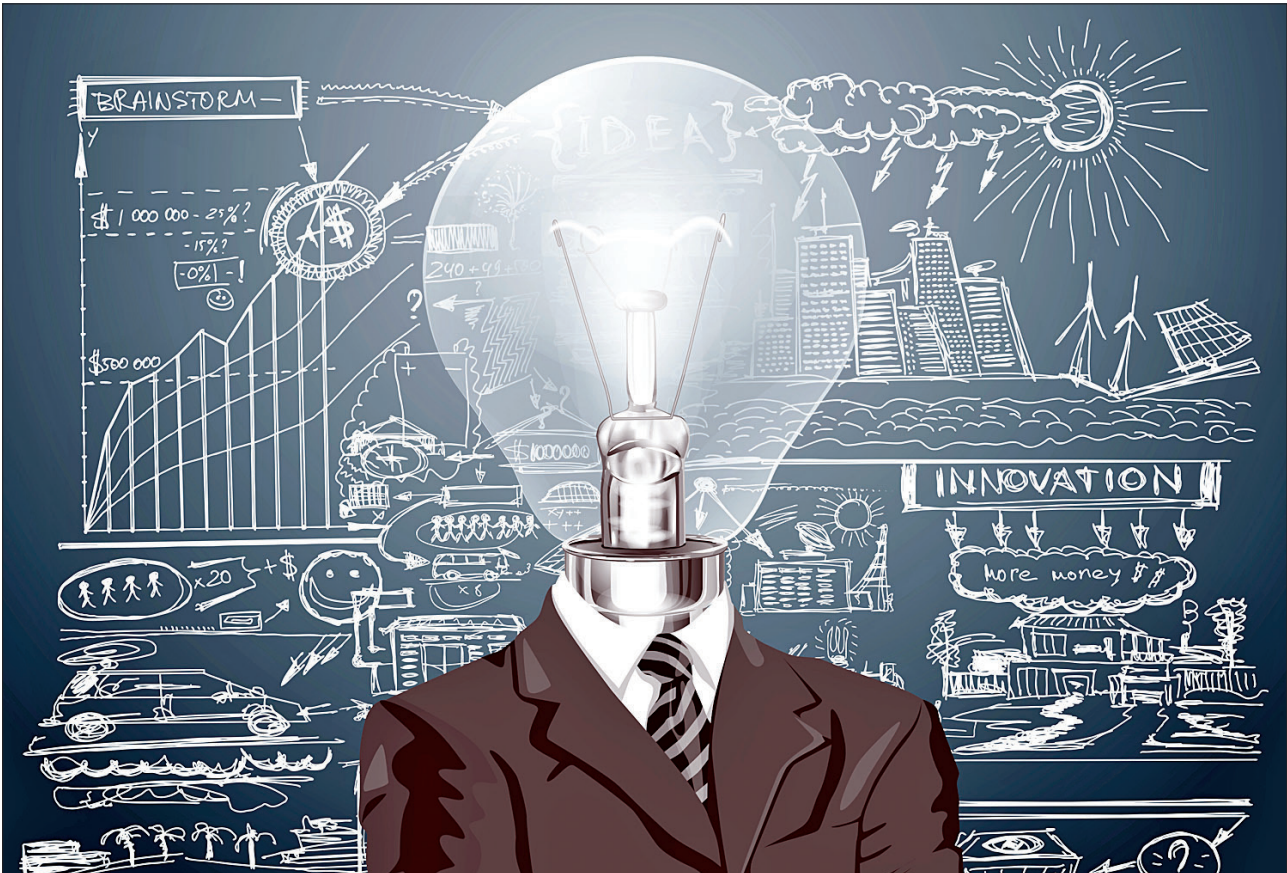
احساسات مهمترین احساساتی که مانع از تصمیم‌گیری درست در فرآیند حل مسئله می‌شود، ترس و اضطراب است. معمولاً افراد به دلیل قرار گرفتن در شرایط سخت و ناشناخته دچار اضطراب می‌شوند و ترس و بیم نسبت به مشکل پیش آمده دارند. ریشه‌های این ترس و نگرانی را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

ترس از تغییر گرفتن تصمیمات جدید گاه منجر به تغییرات در زندگی فرد می‌شود. شرایط جدید نیست که باعث ایجاد ترس در فرد می‌شود.

ترس از شکست معمولاً افراد می‌ترسند که تصمیمات گرفته شده موجب شکست آنها در زندگی شود.

ترس از طرد شدن فرد می‌ترسد با عملی کردن راه‌حل‌های خود موجب دلخوری اطرافیان شود و احساس طردشدگی دارد.

آیا می‌دانید افرادی که در موقعیت‌های مشکل‌زای ضعیف عمل می‌کنند، دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟ افراد فاقد این مهارت در زمان روبه‌رو شدن با مشکلات، به جای یافتن راه‌حل مناسب، احساس در ماندگی می‌کنند و خود را فردی نادان و ضعیف می‌بینند. چنین افرادی دارای روحیه سرزنشگر هستند و مدام با خود درگیرند و خود و دیگران را سرزنش می‌کنند. این افراد معتقدند داشتن زندگی خوب به این معناست که هیچ مشکلی در زندگی نداشته باشند. افراد فاقد مهارت حل مسئله، در زمان مواجهه با مشکل از آن فرار و از روبه‌رو شدن با آن اجتناب می‌کنند. این افراد به اشتباه تصور می‌کنند که نخستین راه‌حلی که به ذهنشان می‌رسد، بهترین گزینه است. در مقابل مشکلات احساس در ماندگی، کلافگی و ناامیدی می‌کنند و به نوعی فلج می‌شوند.



## راه‌ورسم مواجهه با مسائل!

برای شما فرمول‌هایی پیدا کرده‌ایم تا بتوانید با مهارت مسئله‌های زندگی‌تان را حل کنید

ندارند، زیرا در اکثر مواقع پیدا کردن راه‌حل برای مسئله پیش آمده کار دشواری به نظر می‌رسد. در تعریف مسئله می‌توان گفت: «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود». گاندری یکی از ساده‌ترین تعاریف را از مسئله 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 دهید این است که با اقدامات و برنامه مشخص برای استاندارد کردن وزن و تناسب اندام تلاش کنید (عملیات).

**مهارت حل مسئله چیست؟** هر فردی می‌تواند مهارت‌های حل مسئله را به خوبی بداند، زیرا ما هر روز با مشکلاتی مواجه هستیم. برخی از این مشکلات به وضوح شدیدتر و پیچیده‌تر از دیگران است. داشتن توانایی حل مسئله به‌طور موثر، به موقع و بدون مشکل فوق‌العاده است، اما متأسفانه راهی برای حل همه مشکلات وجود ندارد. فرآیند حل مسئله در حقیقت داشتن یک دید کلی و جامع به مسئله است. مهارت حل مسئله شامل چند مرحله است که فرد یاد می‌گیرد از اقدامات سریع و ناگهانی خودداری کند و راه‌حل‌های عجولانه را به کار نگیرد. با دانستن مراحل حل مسئله می‌توان به صورت هدفمند و منظم راه‌حل مناسب را یافت. در این‌جا نیاز است مواردی را مورد توجه قرار دهیم. پیش از همه باید درباره مشکل خود فکر کنیم و برای خود مشخص کنیم

عظیه کریمی | انسان از بدو حضور در این کره‌خاکی، 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 می‌تواند شکر کند یا چگونه محل زندگی خودشان را گرم نگه دارند. امروز نیز با تغییر در شیوه‌های زندگی و تعدد گرایی، 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 مسئله 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 مسئله دارند. بعضی از مشکلات تکراری هستند و می‌توان با راه‌حل‌های 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.

**مسئله چیست؟** در زندگی روزمره معمولاً با واژه «مسئله» زیاد برخورد می‌کنیم و بسیاری از افراد تصور مثبتی نسبت به آن

### مراحل فرآیند حل مسئله

تعریف و شناسایی مشکل: نخستین مرحله در فرآیند حل مسئله، شناخت دقیق مشکل و مسئله است. ابتدا باید مسئله را برای خود تعریف کنید. تا زمانی که فرد برای خود روشن نکند که با چه مشکلی مواجه است، نمی‌تواند راه‌حل مناسبی را برای آن برگزیند. کاری که لازم است انجام دهید این است که ابتدا از خود بپرسید چه راه‌حل‌هایی برای این مشکل وجود دارد. تمام راه‌حل‌هایی که به ذهنتان می‌آید را بررسی کنید. هر چقدر که مسئله را برای خود بهتر تبیین کنید و مهم‌نماید، راه‌حل‌های بهتری را پیدا خواهید کرد و می‌توانید دلایل و ریشه مشکل خود را پیدا کنید. می‌توان گفت علت اصلی که اغلب باعث می‌شود 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 راه‌حل‌های بسیار باز هم در حل مشکل خود حیران می‌مانند. این افراد بدون این که مشکل را به شکل دقیق برای خود تعریف و ابعاد آن را مشخص کنند سریعاً به سراغ راه‌حل‌ها می‌روند و به همین دلیل از بسیاری از جنبه‌های آن غافل می‌مانند. برای تعریف مشکل می‌توانید 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؟ چطور ایجاد شده است؟ چه زمانی رخ داده است؟ چه کسانی در مشکل درگیر هستند؟

**بارش فکری راه‌حل‌های مختلف:** پس از تعریف مشکل، مرحله بعد این است که به بررسی راه‌حل‌های ممکن بپردازید. سعی کنید تا حد ممکن تمام راه‌حل‌هایی که به ذهنتان می‌آید را مطرح کنید. مهم نیست که چقدر منطقی یا غیرواقعی باشند، نباید هیچ راه‌حلی را حذف کنید و تمام آنها را برای خود یادداشت کنید. هیچ کدام از راه‌حل‌ها را سانسور نکنید و در موردشان با دیگران نیز مشورت کنید. در این مرحله کیفیت اهمیت ندارد، بلکه کمیت مهم است. هر چه تعداد راه‌حل‌هایی که در اختیار دارید بیشتر باشد، به شکل موثرتر می‌توانید مشکل پیش آمده را حل کنید. این تکنیک را بارش فکری می‌گویند. یعنی فرد ذهن خود را باز می‌گذارد تا بدون هیچ، همه راه‌حل‌ها را به خود و به ذهنی با غیرمنطقی از آرزوهای بیان کند. در این مرحله فرض بر این است که «کمیت» تولید «کیفیت» می‌کند. **تصمیم‌گیری:** در این مرحله تمام راه‌حل‌های به دست آمده در مرحله قبل را مورد ارزیابی قرار دهید و آنها را از منظر سودمند بودن یا نبودن بررسی کنید. باید پیامدهای هر یک از راه‌حل‌ها را در نظر بگیرید. می‌توانید بر روی کاغذ دو ستون ترسیم کنید و محاسن و معایب هر یک را در آن بنویسید. راه‌حل‌هایی که احساس می‌کنید امکان‌پذیر نیستند را حذف کنید. از لیست باقیمانده پیامدهای مثبت و منفی هر راه‌حل را مشخص کنید و نهایت مناسب‌ترین آنها را برگزینید. در انتخاب بهترین راه‌حل می‌توانید از موارد زیر استفاده کنید: آیا این راه‌حل امکان‌پذیر است و به حل موثر مشکل کمک می‌کند؟ کدام راه‌کار می‌تواند مشکل را برای مدت طولانی حل کند؟ کدام راه‌کار قابلیت اجرا دارد و منابع لازم برای آن فراهم است؟ پیامدها و خطرات احتمالی این راه‌کار کدام است؟ **اجرای راه‌حل و بازبینی آن:** در این مرحله راه‌حلی را که مناسب می‌دانید و برای شما اولویت دارد، اجرا کنید. بعد از اجرای راه‌حل انتخابی به بازبینی آن بپردازید، چنانچه بیشترین پیامد مثبت و کمترین پیامد منفی را داشته باشد و از نظر شما راه‌حل رضایت‌بخشی است، فرآیند حل مسئله پایان یافته، در غیر این صورت باید راه‌حل‌های دیگر را نیز مورد استفاده قرار دهید. این فرآیند تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که شرایط برای فرد مشکل‌آفرین نباشد.

ندارند، زیرا در اکثر مواقع پیدا کردن راه‌حل برای مسئله پیش آمده کار دشواری به نظر می‌رسد. در تعریف مسئله می‌توان گفت: «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود». گاندری یکی از ساده‌ترین تعاریف را از مسئله 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 دهید این است که با اقدامات و برنامه مشخص برای استاندارد کردن وزن و تناسب اندام تلاش کنید (عملیات).

**مهارت حل مسئله چیست؟** هر فردی می‌تواند مهارت‌های حل مسئله را به خوبی بداند، زیرا ما هر روز با مشکلاتی مواجه هستیم. برخی از این مشکلات به وضوح شدیدتر و پیچیده‌تر از دیگران است. داشتن توانایی حل مسئله به‌طور موثر، به موقع و بدون مشکل فوق‌العاده است، اما متأسفانه راهی برای حل همه مشکلات وجود ندارد. فرآیند حل مسئله در حقیقت داشتن یک دید کلی و جامع به مسئله است. مهارت حل مسئله شامل چند مرحله است که فرد یاد می‌گیرد از اقدامات سریع و ناگهانی خودداری کند و راه‌حل‌های عجولانه را به کار نگیرد. با دانستن مراحل حل مسئله می‌توان به صورت هدفمند و منظم راه‌حل مناسب را یافت. در این‌جا نیاز است مواردی را مورد توجه قرار دهیم. پیش از همه باید درباره مشکل خود فکر کنیم و برای خود مشخص کنیم

### چگونگی مدیریت چالش‌ها به روش افراد موفق

نحوه برخورد با مشکلات مشورت کردن در افروموش نمی‌کنند افراد در مواقع بحرانی قدرت تشخیص خود را از دست می‌دهند و افکار منفی و فشار روانی مانع از تصمیم‌گیری درست می‌شود. در این زمان افراد موفق می‌دانند که باید سراغ مشورت بروند، زیرا چند مغز بهتر از یک مغز کرایه‌ای دارد. با مشورت کردن مسائل بهتر حل می‌شوند. **چگونه مهمتر 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» می‌توانم 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 ناراحت‌کننده باشد؟ شک نداشته باشید بعد از مدتی برای شما تبدیل به خاطره

در این بخش می‌خواهیم به‌طور مختصر به این دو سوال بپردازیم: افراد موفق چگونه چالش‌های زندگی را مدیریت می‌کنند؟ راهکارهای افراد موفق برای غلبه بر چالش‌های زندگی چیست؟ **افراد موفق و مدیریت چالش‌ها** افراد موفق نیز مانند بقیه انسان‌ها هستند و نسبتاً چالش‌های کمتری ندارند، بلکه می‌توانند شیوه‌های بهتری آنها را حل کنند. آنها باور دارند که توانمندیشان 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 می‌بینند. افراد موفق به حکمت الهی ایمان دارند. آنها باور دارند که هر مسئله با مشکلی که در زندگی برایشان پیش می‌آید، خواست خداوند است. این باور سبب حس امنیت در آنها می‌شود و در نهایت هنگام مواجهه با مشکلات زمان زندگی خود را از دست نمی‌دهند. می‌دانند مشکلات وجود دارند و زمان خود را برای غصه خوردن از دست نمی‌دهند، بلکه از تک‌تک لحظه‌های خود استفاده می‌کنند.

