



این گره با دست باز می شود

نورعلی زاده میهنی، مسئول ۱۳۵۷
این گره با دست باز می شود به صورت تکی مسئله و چهرگی بر
است. این کتاب توسط نورعلی زاده میهنی - قلم مؤسسه
۱۳۹۳
۱۳۹۳

ISBN: 978-964-411-87-4-0

پشت جلادیه ضرورتی ندارد
These difficulties can be resolved easily

کتابخانه
۱۳۹۳
۲۵۹۸۴۱۰۰

توسعه
نام
خان
نویس و تاریخ خان: اول، تاریخ ۱۳۹۳
نمای کار: ۳۰۰۰
قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شورای کارشناسی برکز کتابخانه و اسناد ملی
مجموعه ملی اسناد، ملی اسناد، ملی اسناد

و کتابخانه
مجموعه ملی اسناد
عکس
نمای کار: ۳۰۰۰



این گره بادست باز می شود

معالجات حل مسئله و چیرگی بر مشکلات زندگی

مسعود نورعلی زاده میانجی

مقدمه • ۶

مراحل حل مسئله • فصل دوم

۱. رویارویی با مشکل و رویکرد درست در قبال مسئله ۳۲
- ویژگی‌های افراد توانمند در رویارویی با مسئله ۳۶
- فعالیت عملی ۳۷
۲. ریس، تحلیل و تعریف دقیق مشکل ۳۸
- فعالیت ۳۸
- بیشتر بدانیم ۳۹
- ارزیابی مشکل در ارائه مشکل‌گشایی ۳۹
۳. حل روان‌شناختی (پدیدساختن) مشکل ۴۰
۳. جست‌وجو و تهیه فهرستی از راه‌حل‌های گوناگون ۴۱
- فعالیت ۴۲
۴. ارزیابی و گزینش راه‌حل ۴۲
- بیشتر بدانیم و به کار بندیم ۴۲
- فعالیت ۴۷
۵. اجرا و بازبینی راه‌حل ۴۷
- تمرین عملی کلی ۴۸
- نکته‌های پایانی ۴۸
۱. مشاوره ۵۰
۲. ممارست و تمرین ۵۰
۳. نه شتاب، نه فرصت‌سوزی ۵۱
۴. مفار و کنار آمدن ۵۱
۵. پرهیز از منفی‌گرایی ۵۱

فصل نخست • چیرگی بر مشکلات زندگی، چرا و چگونه؟

- مهارت حل مسئله، چرا؟ ۸
- مشکل‌نگشایی! ۱۰
- تعریف مهارت مشکل‌گشایی و حل مسئله ۱۲
- رویارویی با مشکل ۱۳
- چگونه با مشکل خود روبه‌رو شویم؟ ۱۳
- راهبردهای هیجان‌مدار سازگارانه و ناسازگارانه ۱۶
- صبر جمیل؛ استقامتی زیبا در برابر مشکلات ۱۶
- شیوه‌های واکنشی و سرکوبگرانه ۱۸
- راهبردهای مذهبی چیرگی بر مشکلات ۱۸
- بیشتر بدانیم ۲۳
- انواع سبک‌های حل مسئله ۲۳
- سبک‌ها و رویکردهای افراد مذهبی در ۲۴
- مشکل‌گشایی ۲۴
- تکیه بر منبع امن الهی ۲۶
- نکته‌های ویژه، پیش از آغاز حل مسئله ۲۷
۱. شما مدیر زندگی هستید ۲۷
۲. حل و فصل مسائل، به‌جای سازش با آنها ۲۷
۳. با مباحث عاطفی نیمه‌کاره زندگی نکنید ۲۸
۴. با هدف و انگیزه کافی با مشکلات گلاویز شوید ۲۸

فصل دوم • مشکل گشایی یا حل مسئله در خانواده

گام‌های برتر حل مشکلات زناشویی	۵۴
۱. انتخاب زمان، مکان و موقعیت مناسب برای مشکل‌گشایی	۵۵
۲. شناسایی یک مشکل مشخص و توافق بر آن	۵۶
۳. پذیرفتن مشکل مشترک و ترسیم نقشه راه	۵۷
۴. در نظر گرفتن طیف گسترده‌ای از راه‌ها با مشارکت یکدیگر	۵۸
۵. گزینش راه‌حل با توافق دو طرف	۵۹
۶. اجرا و بازنگری راه‌حل با همراهی یکدیگر	۶۰
نمونه‌ای کامل از مشکل‌گشایی و حل مسئله همسران	۶۱
ملاحظات ویژه	۶۲
هر جلسه یک مشکل	۶۳
نیت جلسه مشکل‌گشایی	۶۴
همکاری و تشریک مساعی	۶۵
پرهیز از پرهیززنده‌های مشکل‌گشایی	۶۶
سخن پایانی	۶۷
ضمیمه	۶۸

مقدمه

ما انسان‌ها در دنیایی واقعی زندگی می‌کنیم؛ دنیایی پر از مسائل و مشکلاتی که روزانه با آنها روبه‌رو می‌شویم و بر کیفیت زندگی و لحظه‌های عمرمان اثر می‌گذارند. زندگی، سراسر مسئله است. همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود مسائل و مشکلات گوناگونی پیدا می‌کنیم. درواقع، زندگی چیزی جز روند پیاپی روبه‌رو شدن با مسائل و تلاش برای حل و فصل آنها نیست. بنابراین وجود مشکل در زندگی، طبیعی، و بخش جدایی‌ناپذیر آن است. به این مثال توجه کنید:

مردی، قوی‌هیکل در چوب‌بری استخدام شد و تصمیم گرفت خوب کار کند. روز نخست هجده درخت برید. رئیسش به او تبریک گفت و به ادامه کار تشویقش کرد. روز بعد با انگیزه‌ای بیشتر کار کرد، ولی پانزده درخت برید. روز سوم بیشتر کار کرد، اما تنها ده درخت برید. به نظرش آمد که ضعیف شده است. نزد رئیسش رفت و گفت: نمی‌دانم چرا هرچه بیشتر می‌کوشم درخت کمتری می‌برم!

اگر شما به جای رئیس یا کارفرمای این آقای بودید، چگونه مسئله او را حل می‌کردید و در پاسخش چه می‌گفتید؟

■ ■ ■

رئیس پرسید: آخرین بار کی تیرت را تیز کردی؟! او گفت: برای این کار وقت نداشتم. تمام مدت مشغول بریدن درختان بودم!

■ ■ ■

چنان‌که مثال بالا نشان می‌دهد، ما نیز در روزانه با انواع مسائل ریز و درشت برخورد می‌کنیم. این گونه مسائل و مشکلات ممکن است بسیار ساده و خوشایند (از جنس خیر و نعمت‌ها) یا بسیار پیچیده و ناخوشایند (از جنس سختی‌ها و فقدان‌ها) باشند. با توجه به طیفی از مسائل ساده، مثل کوشش در تصمیم‌گیری برای پوشیدن لباس خاص، تا مشکلات مهم‌تر، مانند رویارویی با کارفرمای نامعقول یا همسر بی‌منطق، و از مسائل خوشایند، مثل انتخاب همسر، تا مشکلات ناخوشایند، مانند تعارض‌های زناشویی یا از دست دادن شغل، زندگی روزمره ما سرشار از گره‌های موقعیتی است که از حل یکایک آنها ناگزیریم. خوانه‌خواه در کارها و روند فعالیت‌های ما گره‌های گوناگون می‌افتد. بنابراین

به جای باز کردن این گونه گره‌ها با دندان، یاد بگیریم با شیوه درست آن‌ها را با دست باز کنیم، و به جای رفتار منفعلانه و آرزوی اینکه ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید، بهتر است بیاموزیم چگونه بر مشکلات خود چیره شویم، انسان‌های موفق سبک‌های کارآمد مشکل‌گشایی را برمی‌گزینند و هنگام بروز مشکل در زندگی شخصی، مدبرانه و مقتدرانه برای حل آنها می‌کوشند.

در آغاز به نظر می‌رسد انسان‌ها اغلب می‌توانند مشکلات خویش را حل کنند، بی‌آنکه حل مسئله را به‌صورت مدون یا در کارگاه مهارت‌های زندگی آموخته باشند؛ اما در عمل می‌بینیم که افراد زیادی نمی‌توانند مشکل خود را حل کنند؛ چون مشکل‌گشایی را به‌صورت یک مهارت به‌طور اختصاصی نیاموخته یا تمرین نکرده‌اند. افرادی در حل مسائل زندگی خود موفق‌ترند که در این حوزه به‌طور اختصاصی آموزش دیده و تمرین کرده‌اند. نتیجه نهایی آموزش‌ها نیز در عملیاتی کردن آن در زندگی روزمره به ثمر می‌نشیند.^۱ اگر از مهارت حل مسئله برخوردار باشیم، از داشتن روانی سالم و شاداب، موفقیت تحصیلی و پیشرفت کاری، وابستگی مستحکم و سازگاری بیشتر با دیگران و در کل از زندگی رضایت‌بخش‌تر روزه کمال، لذت خواهیم برد. پژوهش‌های بی‌شماری نیز در سطح جهان نشان می‌دهد که هر چه فرد سبک کارآمدتر و مهارت حل مسئله قوی‌تری داشته باشد، به همان اندازه از سلامت جسمی و روانی بیشتر و زندگی موفق‌تر و سازگارتر برخوردار خواهد بود.^۲ ضرورت موضوع زمانی آشکار می‌شود که مشکل یا بحرانی برای ما پدید می‌آید. اگر مهارت لازم در مدیریت بحران و حل مسئله را نداشته باشیم، آن لحظه که اغلب با هیجان‌هایی چون خشم، ترس و... همراه است، آنگاه روانی لازم را نخواهیم داشت و نمی‌توانیم سنجیده تصمیم بگیریم و درست عمل کنیم. این‌روز، ضروری است شیوه درست رویارویی با مشکلات و حل مسائل را بیاموزیم، تا از پدید آمدن مشکلات بیشتر پیشگیری کنیم و توانمندی‌مان در مشکل‌گشایی افزون‌تر شود.

۱. امام علی (ع) می‌فرمایند: غایة العلم حسن العمل؛ «نتیجه نهایی دانش، کردار نیک است» (عبدالواحدین محمد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۵۲).

۲. برای نمونه، رک: آلن کار، روان‌شناسی مثبت، ترجمه حسن پاشا شریفی و همکاران، ص ۴۰۱؛ معصومه بذل، بررسی ارتباط مهارت حل مسئله و میزان سازگاری در دانش‌آموزان، ص ۱۰؛ مصطفی زارعان و همکاران، «رابطه هوش هیجانی و سبک‌های حل مسئله با سلامت عمومی»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، ش ۲؛ نورالله محمدی، «رابطه سبک‌های حل مسئله با سلامت عمومی»، سارا حجازی و دیگران، دوفصل‌نامه تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۴، ش ۱ و ۲؛ زهره قلیلی و دیگران، «تربخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش تعارضات زنانه»، فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱، ش ۳.