

كيف نحل مشكلاتنا بأنفسنا ؟

المشكلات إحدى نتائج ديناميكية الحياة . لكل منا مشكلاته الشخصية في البيت والعمل . وكثيراً ما يؤدي عرضها على الآخرين إلى زيادة تعقيدها، لأن الآخرين غالباً ما يكونون مثقلين بما يفوق طاقتهم من مشكلاتهم الذاتية ، لذا لا يفعلون بمشكلات غيرهم ، ولا يتعمقون فيها بالقدر الذى يكفى لتقمصها وإيجاد الحلول المناسبة ، فلا جدوى إذن من طرح مشكلاتنا على غيرنا ، والأفضل أن نتذكر الحكمة القائلة : « ما حك جلدك مثل ظفرك فتولى أنت جميع أمرك » وبمعنى آخر ينبغى أن نتعود على حل مشكلاتنا بأنفسنا ، فكل شخص أدرى من غيره بظروف مشكلته ومختلف مسبباتها وأبعادها ، وهو بالتالى أقدر الناس على اختيار أنسب الحلول .

صحيح أن مبدأ التخصص العلمى والتطبيقى قد انتشر وسيطر على كل جوانب الحياة ، فأصبح خبراء النفس والاجتماع مختصون بحل المشكلات النفسية والأسرية والاجتماعية ، وأختص الأطباء بالمشكلات الصحية ، والمحامون بالمشكلات القانونية ... إلخ ، ومع ذلك فإن حل المشكلات عملية إبداع فكرى ، يستطيع كل شخص تقريباً أن يعتادها وينميها ويؤديها بنفسه ، دون أن يلجأ إلى غيره ، ولا يحتاج ذلك من الفرد سوى معرفة بعض القواعد الفنية لحل المشكلات ، وتمضية بضع دقائق للتدريب على تطبيق تلك القواعد يومياً ، فيجد نفسه بعد وقت قصير وقد أصبح « حلال مشكلات » ضليعاً . والقواعد الفنية لحل المشكلات التى نقدمها إليك ، ليست إلا نتاج دراسات وتجارب نفسية أجراها الدكتور « جان روزنيوم » رئيس اتحاد المحللين النفسانيين الأمريكيين ، وأثبتت نجاحها كوسيلة مضمونة لحل مئات المشكلات التى تعرضت لها الأسر والمؤسسات . وتتكون من أربع خطوات هى :

* تركيز الذهن فى المشكلة بتفكير موضوعى .

* التعرف على أبعاد المشكلة وتحديد لها .

* جمع المعلومات اللازمة لحلها .

* إطلاق العنان لحرية التفكير المبدع .

تركيز الذهن : يتم بالتخلص من جميع الأفكار ، وتجريده من أى موضوع إلا لب المشكلة ، لأن وجود أى فكرة أخرى بالذهن يشوش التفكير ، ويضعف القدرة على استيضاح المشكلة الأصلية ، وتحتاج عملية التركيز هذه إلى تدريب كأى مهارة أخرى . وهى تعتمد على مقدرة الحفظ والاستظهار والتذكر . ولتنمية هذه القدرة علينا أن نحاول تذكر الحقائق والأرقام والأشكال والأقوال ، وكل ما يتعلق بالمشكلة . وفى مجال الحياة اليومية يمكن تنمية القدرة على استنباط الحقائق والحلول بتمضية جزء من وقت الفراغ فى حل المسابقات وألغاز التسلية كالكلمات المتقاطعة وغيرها . هذه الطريقة تنمى قوى التركيز ، وتكشف للإنسان قدرته على استخلاص معانى القضايا والموضوعات فى وقت قصير ، وأنه حسب تعبير البعض « يفهمها وهى طيارة » . وهذا فى حد ذاته تقدم أكيد فى مجال حل المشكلات .

لقد أثبتت الدراسات أن ذوى القدرة على تركيز الذهن فيما يرون وما يسمعون وما يفكرون ... هؤلاء المغرمون بحل الألغاز ومسابقات التسلية فى الصحف والمجلات والكتب والإذاعات المرئية والمسموعة ، أقل من غيرهم تورطاً فى المشكلات ، لأنهم يكتسبون بتركيز التفكير والتدريبات العقلية قوة الملاحظة ، وسرعة البديهة ، والقدرة على سرعة التوقع والاستنتاج : مما يزودهم بميزة وقائية تجنبهم المشكلات قبل حدوثها .

التعرف على أبعاد المشكلة : يقتضى ضرورة التحقيق من العناصر المسببة للمشكلة . ويا حبذا لو بدأنا بكتابة المشكلة على الورق فيما يشبه التقرير ، وناقشناها مع أنفسنا بصوت مسموع . حينئذ نستطيع إيجاد الإجابة... تقرير المشكلة وأسبابها بمثابة تشخيص المرض من أجل البحث له عن علاج . ولقد ذكر أحد كبار رجال الأعمال العالميين أنه كان يستعرض المشكلة على شريط تسجيل ، ويعيد تصحيحه بعد سماعه . وكانت هذه الطريقة تساعد على تمييز

الخطأ من الصواب ، وإلقاء الأضواء على حقيقة الموقف ، فتتجلى الأمور ، ويعثر على حل المشكلة بسهولة . ويرجع العجز عن حل المشكلة إلى اختفاء بعض عناصرها المهمة . ولذا فإن التسجيل كتابة أو سماعاً يقلل فرص اختفاء الحقائق ، وإلى انكشاف الأمور بوضوح ، فوضوح الرؤية شرط أساسى فى حل أية مشكلة .

وهناك شرط لا يقل أهمية ، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بوضوح الرؤية فى تحديد أبعاد المشكلة ، وهو التجرد من التحيز والتعصب . وبمعنى آخر : «الصدق مع النفس» فالمعروف أن النفس البشرية نزاعة بفطرتها إلى تناسى الأخطاء والنقائص الذاتية ، كما أن الذاكرة ميالة إلى نسيان الحقائق الكريهة ، والوقوع تحت سيطرة هذه العوامل يعطل القدرة على حل المشكلات . قد يخفى الإنسان أخطائه ونقائصه عند عرض مشكلته على شخص آخر ، لكن هذا يبدو ضعيفاً حينما يناقش مشكلته مع نفسه . وهذه ميزة أخرى من مزايا لجوئنا إلى حل مشكلتنا بأنفسنا .

جمع معلومات كافية : من المستحيل أن نصل إلى حل سليم لأية مشكلة تعترض حياتنا ما لم نحصل على المعلومات الصحيحة الكافية التى تتعلق بها . ومن ثم ينبغى على صاحب المشكلة أن يستعرض صورتها الإجمالية وتفصيلها الصغيرة فى الوقت نفسه . وبمعنى آخر يتبع تطوراتها خطوة بخطوة منذ البداية إلى النهاية ، دون إغفاله لجانب من جوانبها . وعملية أن يتصور جميع الاحتمالات والتوقعات والمواقف ، ويتفحص شخصيات غيره ممن لعبوا فيها أدواراً ، ويحس بأحاسيسهم الطبيعية ومشاعرهم الحقيقية كما تحدث عادة لا كما كان يتمنى هو . فإذا أجاد استعراض المشكلة على هذا النحو ، وأتقن تمثيل أدوار شخصيات المشكلة ، وكان إحساسه بانفعالاتهم صادقاً نزيهاً ، فإنه حتماً سيعثر على بيت الداء ، ويهتدى إلى أفضل حل وأنسب دواء .

إن حل بعض المشكلات العويصة - خصوصاً إذا كانت مشكلة عامة - قد يحتاج إلى جمع معلومات من أمهات الكتب ، أو الاستشارة بآراء الخبراء فى مشكلات مشابهة تصلح حلولها كنماذج .

إطلاق العنان للتفكير المبدع : مهما تكن المشكلة عويصة ، يجب ألا يدفعك اليأس إلى التقاعس عن حلها . اقنع نفسك بأن الحل يختبئ في مكان ما قريب منك ، وأنتك بمواصلة التفكير ستتهدى إليه حتماً . وما يجدر الانتباه إليه أن أفضل الحلول تخطر على البال على هيئة أفكار خيالية غريبة ، تمر على شاشة الذهن كأنها أطياف ، علينا أن نسجلها ونتذكرها ونحلل مدى صلاحيتها بعد صقلها وتطويرها ، مما يجعلها صالحة للاستعمال في دنيا الحقائق . لا داعي لإهمال أية فكرة بسبب بعدها عن المنطق ، فإن ٩٠٪ من الأفكار الغريبة لا قيمة لها ، لكن حل المشكلة ربما يوجد بين العشرة في المائة الباقية . ولنتذكر دائماً أن الطيران والراديو والتلفزيون والسفر إلى القمر ، كانت كلها أفكاراً غير منطقية في يوم من الأيام ... كانت في عداد الأوهام ، لكنها أصبحت حقائق حلت كثيراً من مشكلات البشر .

