

نکاتی برای رهایی افراد از آشفتگی
های فکری

نکاتی برای رهایی افراد از آشفتگی های فکری

حل مسائل و مشکلات زندگی جزء اجتناب ناپذیر زندگی افراد می باشد. اما آنچه که بسیاری از مردم قادر به تشخیص آن نیستند اینست که نمی توانند روشی ساده و متمرکز برای غلبه بر آشفتگی فکری خود بیابند. مقاله ذیل به برخی نکات عملی برای کمک به افزایش ثمربخشی مهارت حل مسئله اشاره می نماید:

مرحله اول

مسئله خود را بطور واضح شرح دهید: بهتر است قبل از هر کاری باور داشته باشید که هر مسئله ای راه حلی دارد و شما به کمک نیروی فکری خود قادر به رسیدن به راه حل آن هستید. کار عمده شما یافتن آن راه حل از میان آشفتگی های ذهنی خود می باشد. مسئله خود را بطور واضح و مختصر و فقط در یک جمله در بالای یک ورق سفید کاغذ بنویسید. سپس هر چیزی که درباره آن مسئله و یا امکانات حل آن می دانید، بنویسید. سعی کنید هر عامل یا مورد خاص مربوط به مسئله را به طور مجزا یادداشت کنید. توجه داشته باشید که مسئله ای که بطور واضح بیان گردیده تقریباً ۵۰٪ راه حل آن پیدا شده است.

مرحله اول

با جمع آوری همه اطلاعات مربوط به مسئله و مرتب کردن آن به شکل ملموس، باعث فعال شدن قویترین ابزار حل مسئله – یعنی مغزتان – می شوید و بدین ترتیب مفاهیم جدیدی را درک می کنید و ارتباطات نویی در جهت تغییر نقشه شناختی خود ایجاد می کنید که اگر این روش را بکار نمی بردید همه آنها را درمیان آشفتگی های ذهنی خود بلااستفاده نگه می داشتید. درباره افرادی که با مسائل یا مشکلات مشابه شما روبرو هستند، فکر کنید چه استراتژیها یا راه حل هایی برای حل مسئله خود بکار می برند؟ سپس در مورد اینکه آیا روشی از راه حل های آنها می تواند با شرایط زندگی فعلی شما تطبیق یابد، تصمیم گیری کنید.

مرحله دوم

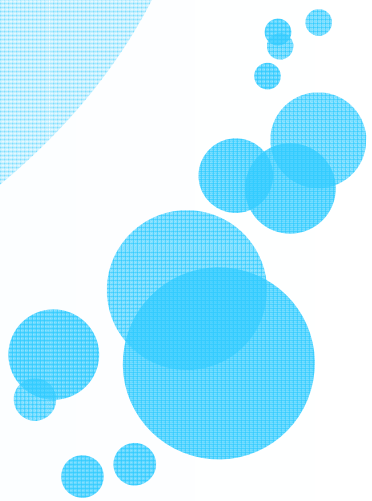
- راه حلهای رهایی از آشفتگی ذهنی: ضمن اینکه به مرور بیان مسئله خود می پردازید و از اطلاعات موجود در این شرح بهره مند می شوید، هر فکر جدیدی که به ذهن تان می رسد، یادداشت کنید. در این مرحله به هیچوجه افکار خود را سانسور نکنید. بعدها فرصت زیادی برای ارزیابی افکار خود دارید. مهم نیست که ایده های شما چقدر دور از دسترس باشند، هر ایده ای را یادداشت کنید. هدف شما در این مرحله از فرآیند ایده پردازی، تولید تعداد زیادی فکر است.

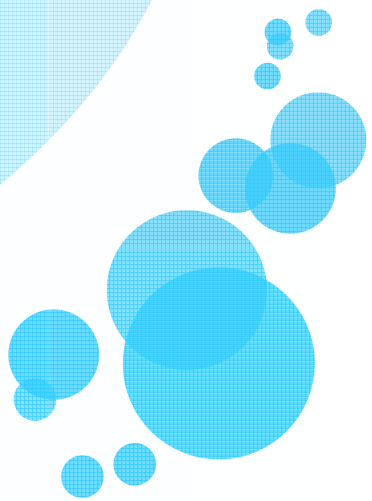
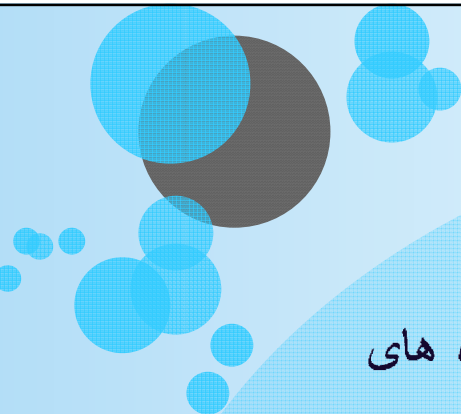
- از خود سؤال کنید که چگونه فردی متخصص در این زمینه، این مسئله را حل می کند؟ می توانید این تمرین را با جایگزینی افرادی مشهور در تاریخ علم، متفکران، مخترعان و ... که مورد احترام شما هستند به جای خود، انجام دهید. هدف شما در این تمرین بوجود آوردن چهارچوبهای ذهنی متفاوتی برای خود و توجه به ایده ها و بینش های جدید می باشد.



● مسئله تان را به بخشهای اولیه و اساسی تقسیم کنید و هر بخش را جداگانه بنویسید: شاید اجزای یک نقشه ذهنی با درک بهتر بین ارتباطات و توجه به شکل اجمالی آنها، بهتر مشخص شود. سعی کنید برای هر جز به بارش فکری در جهت حل مسئله بپردازید. وقتی که با مشکلی پیچیده یا چندجانبه مواجهید، معمولاً تکنیک «تجزیه و برش» کارساز است.

● در زمینه غلبه یا رسیدن به هدف در آینده به خیالبافی و رهاسازی رویاهای خود بپردازید. سپس آن ایده ها را به شرایط فعلی انتقال دهید و مراحل که می تواند احتمالاً شما را به حل مسئله و رسیدن به هدف هدایت کند، یادداشت نمایید.





● اگر احساس کردید که جریان بارش فکری و حرکت ایده های خود در ذهن شما سریع نیست، تسلیم نشوید. به کار خود ادامه دهید تا حداقل ۲۰ ایده یا راه حل را یادداشت کرده باشید. در بسیاری از مواقع ۵ تا ۱۰ ایده ای که اول یادداشت کرده اید، بهترین راه حل برای مسئله شما هستند و اغلب به دلیل تمرکز و تعلق خاطر بیشتر در هنگام بارش فکری، کاربردی ترند.

نتیجه گیری

● تفکر ناخودآگاه شما شبیه یک دریچه است. وقتی که با یک تصویر ناقص روبرو می شوید این ضمیر ناخودآگاه برای تکمیل تصویر ذهنی از طریق استنتاج از اطلاعات موجود، بخش گمشده را بازسازی می نماید. قوه تفکر ضمن اینکه برای حل مسئله اقدام می کند موشکافانه بخش های گمشده را در می یابد و کمبود قطعات را جایگزین می نماید. در همین زمینه بخاطر داشته باشید که حل مسائل در واقع فرصتهای جدیدی برای بهره مندی از ایده های ذهنی و ایجاد سرمایه ذهنی برای آینده است. تمام چیزی که برای راه اندازی این سرمایه ذهنی نیاز دارید، یک مداد و یک ورقه کاغذ و محلی آرام برای جاری ساختن تفکر خلاقان است.

● تألیف : سودابه ملک پور - کارشناس ارشد روانشناسی