

حل مسالہ

امیر حسین جلالی



دو تعریف از حل مساله

۱. فرآیندی است که به وسیله آن بهترین روش برای گشایش امری ناشناخته از میان زنجیره ای مشخص از روشها و راه حل ها تعیین می شود.
۱۱. روشی است که فرد به واسطه آن از تجربه ها و آموخته ها و مهارت‌های پیشین برای مساله گشایی از موقعیتی نامانوس کمک می گیرد.

برخی کاربردهای حل مساله

1. فقدان
2. رویارویی با انتخابی بزرگ مانند ترک موقعیت یا پذیرش نقشی جدید
3. مسائل زناشویی و ارتباطی
4. مشکلات شغلی
5. مشکلات تحصیلی
6. مقابله با ملال و کسالت
7. مشکلات مراقبت از کودک
8. کنارآیی با نقص و محدودیت بیماری

غالباً افراد با نشانه های خود به روانپزشک مراجعه می کنند اما پس از ارزیابی دقیق مسایل مربوط به علائم و نشانه ها آشکار می شود.

پرسش: آیا حل مساله برای بیمار مناسب است؟

1. ماهیت دفاع های بیمار تعیین کننده نیست.
2. تعیین کننده اصلی؛ شدت ناتوانی است.

گام اول: ارزیابی

- I. ارزیابی در رویکرد حل مساله معادل اخذ **شرح حال** و **فرمولاسیون** در رویکرد توصیفی است.
- II. اغلب لازم است ارزیابی در **بیش از یک جلسه** انجام شود.
- III. ارزیابی باید **در سراسر دوره درمان** ادامه یابد و در صورت لزوم و با جمع آوری اطلاعات جدید جمع بندی اولیه **بازبینی** شود.

گام های ارزیابی

۱. مسایل بیمار را مشخص نمایید.
۲. منابع و توانمندیها را معین نمایید.
۳. از سایر منابع اطلاعات جمع اوری نمایید.
۴. مناسب بودن حل مساله را ارزیابی نمایید.
۵. قرارداد (تعداد جلسات، مشارکت کننده ها، مسولیت های درمانگر و بیمار و ...)

Imagination is more important than
knowledge

Albert Einstein

نکته پرمهم

اصل درمان شناختی رفتاری بر کار مشترک (Collaboration) استوار است در نتیجه تمام فرآیند حل مساله نیز باید بدینسان صورت بندی شود.

قدم مهم: تشخیص مسائل بیمار

1. فهرست باید مکتوب و طی کار مشترک در جلسه تهیه شود.
2. هر مساله باید به روشنی مشخص شود.
3. برای تبدیل زبان نشانه ها به مسائل گاهی باید از دیگر ابزارهای درمان رفتاری چون ابزارهای خودبازنگری چون یادداشت برداری روزانه و درجه بندی هیجانها بهره برد.

تشخیص مسائل بیمار: شیوه های مورد استفاده

1. اگر بیمار در تشخیص مسائل خود مشکل دارد سوالی مانند «چه چیز بیش از همه ناراحتتان می کند» کمک کننده خواهد بود.
2. بیان بیمار را بازپردازی کنید.
3. درباره مسائل مطرح نشده پرس و جو کنید.
4. درباره مسائل مطرح اطلاعات دقیق و مفصل فراهم نمایید. اگر مشکلی تکرار شونده است به عنوان نمونه بخواهید آخرین مورد را تشریح کند.
5. تغییرات دلخواه بیمار را جستجو نمایید: تکنیک عصای جادویی

درباره فهرست مشکلات

1. فهرست مشکلات تا پایان درمان ثابت نمی ماند و مشکلات می توانند به فهرست اضافه شوند یا کم شوند.

2. گاهی اوقات همه مشکلات فهرست بندی شده در واقع جنبه های متفاوت یک مشکل واحد هستند.

نمونه: فرد با افسردگی مراجعه می کند و علت آن از دست دادن شغل، افراط در نوشیدن الکل، مشکلات زناشویی، خشم از این که فهمیده فرزندش مواد مصرف می کند و خودملامتگری چون سرمشق خوبی برای فرزندش نبوده است می باشد.

کدام مشکل را برای حل کردن انتخاب می کنیم؟ مهم ترین یا ساده ترین؟

نکته: در نهایت این بیمار است که مساله مورد نظر را انتخاب خواهد کرد.

درباره فهرست مشکلات

فهرست مشکلات به اغتشاش موجود نظم می دهد. انبوهی از تجارب پریشان کننده به چند مشکل نسبتاً خاص کاهش پیدا می کند. از آنجا که فرآیند کاهش مساله به طور ضمنی نشان دهنده احتمال کنترل است، این فرآیند برای تقویت امید حیاتی است.

فیل در تاریکی

فیل اندر خانه تاریک بود
عرضه را آورده بودندش هنود
از برای دیدنش مردم بسی
اندر آن ظلمت همی شد هر کسی
دیدنش با چشم چون ممکن نبود
اندر آن تاریکی اش کف می بسود
آن یکی را کف به خرطوم اوفتاد
گفت همچون ناودانست این نهاد
آن یکی را دست بر گوشش رسید
آن بر او چون بادبیزن شد پدید

فیل در تاریکی

آن یکی را کف چو بر پایش بسود
گفت شکل پیل دیدم چون عمود
آن یکی بر پشت او بنهاد دست
گفت خود این پیل چون تختی بدست
همچنین هر یک به جزوی که رسید
فهم آن می کرد هر جا می شنید
از نظرگه گفتشان شد مختلف
آن یکی دالش لقب داد این الف
در کف هر کس اگر شمعی بدی
اختلاف از گفتشان بیرون شدی
چشم حس همچون کف دستت و بس
نیست کف را بر همه او دسترس

قدم بعدی: تعیین منابع

1. **توانمندی های شخصی:** فرد در گذشته چگونه با مشکلاتش روبرو شده است.
2. **حمایتها:** فرد شخص مطمئنی در اختیار دارد یا داشته؟ عوامل محیطی مانند کار و مسکن در چه وضعیتی است؟

قدم بعد: ارزیابی مناسب بودن

۱. **مسائل بیمار** به گونه ای است که می توان به طور اولیه آنها را مشخص کرد.

(یعنی درمانگر و بیمار می توانند درباره ماهیت مسائل به توافق برسند.)

۲. هدفهای بیمار **واقعگرایانه** است. (مبتنی بر تغییرات مورد انتظار بیمار)

۳. **فقدان بیماری** شدید و حاد روانپزشکی

۴. توافق در مورد **قرارداد اولیه**

نکته: برخورداری از ذهن روان شناختی پیش نیاز حل مساله نیست. این رویکردی است اساسا عملی.

سعی کن با همه چیز کنار بیایی!

فرار نکن

زمین به شکل احمقانه ای گِرد است

رسول یونان

نکات اجرایی

تعداد جلسات: ۴-۶ جلسه

زمان هر جلسه « ۳۰-۶۰ جلسه

جلسه مروری: جلسه ۴ ← ارزیابی پیشرفت و تصمیم برای ادامه کار

گام های حل مساله

۱. پذیرش مشکل:

افکار منفی مانع پذیرش مشکل می شود: آدم بی عرضه ای هستم، هیچ کس مشکل مرا ندارد. مهم نیست.

۲. تعریف دقیق مشکل: چند سوال مهم را باید برای تعریف مشکل پرسید.

1. بارش فکری: با این سوال آغاز می شود که چه راه حل هایی وجود دارد.

2. ارزیابی راه حل ها: راه حل مفید به حال همه مفید است و اثر دراز مدت دارد.

3. اجرای بهترین راه حل: زندگی صحنه برای یادگیری و اشتباه کردن است.

4. بازبینی

تعریف مشکل: سوالاتی که باید پرسید

1. مشکل چیست؟
2. آیا مشکل بزرگ و پیچیده است یا کوچک و جزئی؟
3. آیا مبهم است یا شفاف؟
4. چند مشکل جزئی و شفاف را فهرست کرده ایم؟
5. کدام مهم تر است؟
6. می خواهیم کدام زودتر حل شود؟

نمونه تعریف مشکل

من با شوهرم مشکل دارم، تفاهم نداریم، اختلاف داریم....

1. منظورتون از این که مشکل دارید چیست؟

2. چه مشکلاتی دارید؟

3. در چه مواردی با هم تفاهم ندارید؟

4. در چه مواردی با هم اختلاف دارید؟

5. می تونین چند مثال بزنین؟

نمونه بارش افکار

خانم الف مدام از شوهرش کتک می خورد و زندگی خود را جهنمی می داند. اخیرا دوستی به او گفته فکری بکن. نمی شود که مدام بسوزی و بسازی.

این ها راه حل های اوست:

- ❖ طلاق بگیرم
- ❖ از خانه فرار کنم
- ❖ سکوت کنم
- ❖ خودم را بکشم



نمونه بارش افکار

- ❖ او را بکشم.
- ❖ خودم را زخمی کنم تا آبرویش برود.
- ❖ شکایت کنم.
- ❖ با خانواده صحبت کنم.
- ❖ به همکارانش خبر دهم.
- ❖ غذا درست نکنم.
- ❖ تلافی را سر بچه ها در بیاورم.
- ❖ احساسم را به او بگویم.

نمونه ارزیابی راه حل ها: طلاق بگیرم

مزایا	معایب
از کتک خوردن راحت می شوم.	بچه ها بی پدر یا مادر می شوند.
دیگر مجبور نیستم قیاف شو ببینم.	مشکل مالی پیدا می کنم.
با بچه ها خوش خواهم بود.	دادگاه بچه ها را من نخواهد داد.
آزادی عمل بیشتر خواهم داشت.	ممکن است همسر جدید بچه ها را نپذیرد.
می توان دوباره ازدواج کنم.	مسئولیت بچه ها به تنهایی زیاد است.
دیگر کسی نیست به من زور بگوید.	ممکن است مجدد ازدواج کند و بچه ها زیر دست زن بابا بزرگ شوند.
دلهم خنک می شود.	ممکن است خانواده از من حمایت مالی و اجتماعی نکنند.

درباره انتخاب بهترین راه حل

۱. درمانگر باید بیمار را از انتخاب فوری بدیهی ترین راه حل بر حذر دارد.
۲. بیمار را تشویق کنید فهرستی از راه حل ها را پدید آورد.
۳. راه حل ها را فهرست کنید، حتی اگر برخی بی ربط به نظر برسد.

SMART



Specific & **S**imple

Measurable

Agreed

Realistic

Timescale

COGNITIVE REHEARSAL

تشویق بیمار به تصور و تخیل آن چه دقیقا باید انجام پذیرد و آن چه ممکن است رخ دهد.

سنگین‌ترین مجازاتی که خدایان یونان باستان می‌توانستند برای "سیزیفوس" در نظر بگیرند این بود که تا ابد کار بیهوده‌ای را انجام دهد. سیزیف محکوم شده بود تا تخته سنگی را از شیب تندی بالا ببرد.

مدت‌ها گذشت و سیزیفوس در تمام این مدت مشغول بالا بردن تخته سنگ از سربالایی تند بود، اما تا به بالای بلندی می‌رسید؛ تخته سنگ می‌غلتید و به پایین دره می‌افتاد. خدایان فراموش کرده بودند که تخته سنگ بر اثر مرور زمان و ضربه دچار فرسایش می‌شود.

در صد سال اول، لبه‌های تیزی که دست‌های سیزیفوس را بریده و زخمی کرده بود؛ صاف شد. در پانصد سال بعدی پستی و بلندی‌های سنگ به قدری صیقلی شد که سیزیف تخته سنگ را قل می‌داد و بالا می‌برد. در هزار سال بعد تخته سنگ کوچک و کوچکتر شد و شیب هموار و هموارتر و ...

این روزها سیزیفوس تکه سنگ ریزی را که روزگاری صخره‌ای بود به همراه قرص‌های مسکن و کارت‌های اعتباری‌اش در کیفی می‌گذارد و با خود می‌برد. صبح سوار آسانسور می‌شود؛ به طبقه‌ی بیست و هشتم ساختمان دفترش می‌رود _ که محل مجازاتش به حساب می‌آید _ بعد از ظهرها هم دوباره به پایین بر می‌گردد.

(استفان لاگر. مجموعه داستان‌های مینی‌مال. اسدالله امرایی. نشر مشکی)

