



خطوات لحل المشاكل

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

حل المشاكل هو طريقة للعثور على حلول جديدة ومبتكرة، حتى عندما تواجههم صعوبات ولا تنجحون في فهمها والتعامل معها مع ابنائكم.

مهم لحل المشاكل

الطريقة التي تواجهون فيها كوالدين المشاكل والخصومات في علاقاتكم تحمي اولادكم من سيئات النزاعات. يمكن أن يتعلم اولادكم من الطريقة التي تحلون فيها المشاكل مهارات حياتية هامة. يساعد العثور على حلول مع كل العائلة على بناء علاقات أسعد، أفضل، وأقوى.

قبل البدء بحل المشاكل

- يوصى بأن تحددوا مسبقا القواعد التي تعملون بموجبها لحل النزاعات المتعلقة بعلاقتكم. تساعد القواعد على تجنب ارتكاب معظم الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الاهل والأزواج، مثل:
 - محاولة إجبار الآخر على التغيير.
 - اتهام الآخر بالتسبب بالمشاكل.
 - الخضوع والموافقة على أمر يرفضه أحد الزوجين.
 - تجنب الحديث عن الموضوع تماما.

قواعد أساسية لمواجهة النزاعات وحل المشاكل

• اتفقا على أن كلا منكما يمكن أن يطرح مشكلة للنقاش في أي وقت.

• يمكن أن يقول أحدهما "لا" إذا لم يرغب في التحدث عن الموضوع في تلك اللحظة، ولكن عليكما تحديد وقت آخر للنقاش خلال 24 ساعة على الأكثر من طرح الموضوع.

• إذا احتدم النقاش، يمكن أن يعلن كل منكما الحاجة إلى استراحة لكي يهدأ.

• اتفقا على أنكما تطرحان المشاكل في المكان والزمان الملائمين لكليكما. افعلنا ذلك مثلاً عندما تكونان بعيدين عن الأولاد، عندما يكون لديكما وقت كافٍ للتحدث عن الموضوع، حين لا تكون هناك أمور أخرى تتطلب اهتمامكما، مثل: تحضير وجبة العشاء، والأهم حين تكونان هادئين.

• اتفقا على أنكما ستحاولان الإصغاء، بحيث يفهم كل منكما ما يقوله الآخر.

• اتفقا ألا تتحدثا عن مواضيع حساسة أمام الآخرين.

• تذكرا أنه إذا كان أحدهما يعاني من مشكلة، فهي مشكلتكما المشتركة.

• حاولا استخدام الخطوات التالية لحل المشاكل لمناقشة المواضيع.

• يمكن أن تعرفوا إذا كانت القواعد التي حددتموها ناجعة إذا نجحتم في حل المشاكل بشكل ناجع، وإذا شعر كلا الطرفين بأنهما يعملان معًا كفريق. ثمّة إشارة أخرى إلى أن الطريقة ناجعة، وهي عدم تسبب النزاعات بمشاعر سلبية تستمر بعد ذلك، مثل الغضب والحقد.

• هناك علامة أخرى على أن الأمور تسير جيدًا بينكم: إذا استعدتم علاقتكم الجيدة بعد النزاعات وقضيتهم أوقاتًا ممتعة معًا.

حل المشاكل

• حددوا المشكلة

- كونوا واضحين وصفوا المشكلة بشكل محدد:
- صفوا ما حدث، بأية وتيرة، ومن المعني.
- ركزوا على الموضوع، وليس على الشخص.
- اعترفوا بدوركم أو تأثيركم في المشكلة.

• يرجح أكثر أن يرغب كل منكما في المشاركة في الحديث إذا تحدثتما بشكل محايد دون كيل الاتهامات. بهدف القيام بذلك، اعرضوا الموضوع كسؤال. على سبيل المثال: "هل يمكن أن نتحدث عن كيفية شراء هدايا للتخرج للأولاد هذه السنة؟".

• أوضحوا رغبة كل طرف:

• ليقل كل شخص بوضوح ما المهم بالنسبة له. اطرحوا أسئلة لتوضيح موقفكم. مثال:

• لماذا هذا الموضوع هام جدا؟

- لماذا تحتاج/ تريد ذلك؟
- ما سبب قلقك/ خوفك بشأن ذلك؟
- لماذا لا تحتاج/ تريد الأمر؟
- ما المشكلة في الأمر؟
- هدفكما هو أن تفهما بوضوح ما تريده كل منكما. لذلك، أصغيا واحداكما للآخر، بدل الدخول في جدال.

فكروا معا:

- اكتبوا حلول محتملة كنتم قد طرحتموها. إليكم بضع نصائح تساعدكم على البدء بالتفكير معا:
- اقترحوا أفكار.
- حاولوا أن تطرحوا أكبر عدد من الأفكار، حتى إذا كان بعضها لا يبدو عملي.

- انتظروا حتى تجميعوا كل الأفكار المحتملة قبل أن تتحدثوا عنها.
- أعدوا قائمة بالأفكار التي طرحتموها إذا رفضتم أفكار رفيق زواجكم، قد تلحقون ضررا بمشاعره وتعيقون التقدم.
- تذكروا أن الأفكار التي تبدو غبية يمكن أن تثير أفكارا جيدة أخرى. حاولوا أن تقترحوا ثمانية حتى عشرة أفكار.

• قيموا واختاروا:

- انظروا لكل فكرة في قائمتكم، وحاولوا العثور على النتائج الأكثر عملية التي يمكن أن تساعد على حل مشكلتكم:
- احذفوا الأفكار التي تعتقدون أنها ليست جيدة.
- إذا اعتقد أحدكما أن فكرة معينة قد تنجح، أبقوها في القائمة.
- صنفوا كل حل من 1 (ليس جيدا كفاية) حتى 10 (جيد جدا).

- حضروا قائمة بالإيجابيات والسيئات لكل فكرة بقيت في القائمة. تأملوا أولاً في قائمة الإيجابيات حاولوا العثور على نقطة إيجابية في كل فكرة. تحدثوا عن الفكرة باختصار، ولا تركزوا على حل واحد فقط.
- احذفوا الاقتراحات التي لها سلبيات أكثر . بعد ذلك، اختاروا الإمكانية الأفضل أو ادمجوا عدة إمكانيات معاً.
- كونوا مستعدين للتنازل ولكن إذا لم تعثروا على حل، عودوا لمرحلة التفكير المشترك. إذا لم تنجحوا رغم ذلك، ابحثوا عن معلومات إضافية أو اطلبوا من أشخاص آخرين أن يطرحوا أفكار.

جربوا الحل

• التزموا باتباع حل واتفقوا على الأمور التالية:

- من يفعل ماذا، متى، وأين؟
- ماذا سيحدث إن لم نقم بالخطوات التي اتفقنا عليها؟
- هل علينا أن نوثق جودة تنفيذ حلنا؟

• متى علينا التفكير ثانية إذا كان الحل ناجحاً؟

• إذا كان الحل متعلقاً بالأولاد، فكروا إذا كان عليكم إشراكهم في المحاولة.

• النصيحة الأهم: اكتبوا الحل الذي اتفقتم عليه وتجنبوا أن تنقلوا إلى أولادكم رسائل مزدوجة.

افحصوا الحل بعد التطبيق

- هل يعمل جيدا؟
- ما الذي نجح؟ ما الذي لم ينجح؟
- ما الذي يمكننا تغييره ليعمل الحل بشكل أفضل؟
- إذا نجح اتفاقكم، سوف تلاحظون أن عدد النزاعات يقل. إذا لم ينجح، اسألوا أنفسكم الأسئلة التالية:
- هل كان الحل منطقيًا؟

- هل ساهم كل منا بنفس القدر؟
- هل كانت القواعد والمسؤوليات واضحة لكلينا؟
- هل استخدمنا نتائج خرق الاتفاق، وهل كانت النتائج ملائمة؟
- هل طرحت مواضيع أخرى يجب التحدث عنها قبل أن ينجح الحل؟
- قد تكتشفون أن عليكم العودة إلى بداية عملية حل المشاكل للعثور على الحل الأفضل. رغم ذلك، من الطبيعي أن تواجهوا بعض الصعوبات خلال محاولاتكم انتظروا لمدة أسبوع حتى أسبوعين لمعرفة إذا كان الحل ناجحاً.