

شما مشکل را مدیریت می کنید یا «آن» شما را!



روزانه ۱۳۰۰۰۰ نفر در تهران به مشکل رانندگی می‌خورند

در برخورد با مشکلات زندگی آدم‌ها را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد، کسانی که در برخورد با یک مشکل می‌دانند آن را چگونه مدیریت و حل کنند و افرادی که دچار استرس و اضطراب شده و خودشان به بخشی از آن مشکل تبدیل می‌شوند، بنابراین نوع برخورد ما با مشکلات را باید بخشی از توانمندی‌ها و علت موفقیت‌ها یا شکست‌ها بدانیم.

از طرفی این تصور که همه مشکلات قابلیت حل شدن دارند هم غیرمنطقی و خلاف واقعیت است، از این رو همه ما ملزم به یاد گرفتن مهارتی به نام حل مسئله هستیم که کمک می‌کند بتوانیم نگاه عمیق‌تری به مشکلاتمان پیدا کنیم و راه‌حلی برای آن بیابیم که کمترین پیامد منفی و بیشترین پیامد مثبت را برای ما و دیگران داشته باشد.

پیامدهای داشتن و نداشتن مهارت حل مسئله

مطالعات پژوهشگران حوزه اجتماعی نشان می‌دهد، افرادی که با مهارت حل مسئله آشنا هستند و آن را در زندگی روزمره‌شان به کار می‌بندند، استرس و فشار روانی کمتری را هم تجربه می‌کنند. همچنین این یافته‌ها نشان می‌دهد با وجود اینکه بسیاری از افراد در زندگی با مشکل و دردسر و گرفتاری و بحران روبه‌رو هستند، همه یکسان از این تجربه‌های استرس‌زا آسیب نمی‌بینند، چون مهم است که افراد در برخورد با این گونه موقعیت‌ها چگونه عمل کنند.

از طرفی افرادی که توان حل مسائل و مشکلات خود را ندارند، معمولاً با کوچک‌ترین مشکلی که برایشان پیش می‌آید، دچار پریشانی، آشفتگی، ناراحتی و مشکلات روحی می‌شوند و مشکل پیش آمده را دلیلی بر بی‌کفایتی، ضعف یا بدشانسی خود می‌دانند. همچنین معتقدند: «به دنیای خوب، دنیای بی‌مشکل است»، معمولاً این افراد از روش خودداری یا فرار برای حل مشکلاتشان استفاده می‌کنند. در مقابل این افراد هم کسانی را داریم که حل مسائل و مشکلات مختلف نه تنها در آن‌ها آسوبی ایجاد نمی‌کند، بلکه آن‌ها را به سطحی از خودآگاهی می‌رساند که با پشت‌سر گذاشتن هر مشکل، درس جدیدی از زندگی می‌گیرند و نقاط ضعف خود را بهبود می‌بخشند.

چگونگی ایجاد مهارت حل مسئله در خود

ما همواره در معرض مشکلات بسیاری هستیم و باید بدین‌دست برخورد با هر کدام از این مشکلات باید از چه راهکاری برای حل آن‌ها استفاده کنیم، سعی کنید راهکارهایی را که در ادامه می‌آید با تمرین بسیار در خودتان درونی کنید.

پدیرش موقعیت

همواره به خاطر داشته باشید که مشکلات را در حد یک چالش ساده در نظر بگیرید، نه یک مصیبت. برای تحقق این امر هم آسان‌ترین راه این است که تصور کنید مشکل دوستان است. یعنی از دیدگاه فرد دیگری به موضوع بنگرید و خود را از مشکل جدا کنید. در این شرایط استرس آن را بهتر تحمل می‌کنید و بهتر هم می‌توانید به بررسی و جست‌وجوی راه حل مناسب بپردازید.

تعریف مشکل

تعریفی که از مشکل ارائه می‌دهید باید حاوی پاسخ به سؤال‌هایی نظیر این باشد، چه چیزی رخ داده است؟ چگونه و چرا؟ در اولویت‌بندی مشکل که به اهمیت آن توجه کنید و نقش واقعی خودتان را در مشکل ایجاد شده، درک کنید.

بارش فکری راه حل‌ها

سعی کنید تا حد امکان در باره مشکل به وجود آمده فکر کنید و تمام راه حل‌هایی را که به ذهنتان می‌آید، بنویسید، سپس راه‌هایی که امکان اجرا دارند و پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت هر انتخاب را تصور کنید. همچنین به این نکته بپردازید که کدام یک ممکن است عملی تر باشد. سپس سه راه حل مطلوب را به ترتیب اولویت انتخاب و یادداشت کنید.

برنامه‌ریزی برای اجرای بهترین راه حل

ببینید برای اجرای راه حل انتخاب شده، چه چیزی نیاز است و در نهایت در نظر بگیرید که آیا آن راه حل کارآمد است یا اینکه قابلیت اجرا دارد؟ سپس شاخص‌های موفقیت آن را تعیین کنید.

ارزیابی راه حل اجرا شده

در این مرحله آثار اجرایی راه حل‌تان را ارزیابی کنید، آیا این راه حل کارآمد است و به حل مشکل می‌انجامد؟ آیا سبب بهبود شرایط می‌شود؟ آیا می‌توان با استفاده از راهکار دیگری به نتایج بهتری دست یافت؟ اصلاً می‌توان این مهارت را با استفاده از روش‌هایی مانند بازی و نقاشی هم به بچه‌ها آموزش داد؟

نکته روز

آب بنوشید تا بیشتر بیدار بمانید



کسانی که برای بیدار ماندن در شب امتحان، آب بیشتری می‌نوشند بازده بیشتری دارند. برای بیدار ماندن در شب‌های امتحان تغذیه نقش اساسی دارد زیرا این بیداری باید با افزایش عملکرد مغز همراه باشد تا نتیجه بخش باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن آب زیاد سبب می‌شود اکسیژن بیشتری در خون جاری شود و فعالیت کلیه‌ها افزایش یابد که این امر در بیدار ماندن و در عین حال سرحال ماندن افراد کمک می‌کند. همچنین استفاده از میوه و سبزیجات در شب‌های امتحان بسیار بیشتر از کافئین به بیدار ماندن‌تان کمک می‌کند. سالاد مرغ می‌تواند گزینه لذیذی برای شب‌های امتحان باشد. همچنین انواع سالادهای میوه انتخاب خوبی برای شب‌های امتحان است. سالاد میوه‌ای که در آن از مرکبات استفاده شده باشد، می‌تواند در بیدار ماندن و افزایش میزان یادگیری شما در شب مؤثر باشد.

درمانگاه

فیزیوتراپی، کارکرد استخوان‌ها را بیشتر می‌کند



مقصد اصلی از فیزیوتراپی، بهبود عملکرد استخوان‌هاست

● شهروند: حدود دو سال از شکستگی مچ دست چپم می‌گذرد، اما هنوز موقع کار و فعالیت با دست، همه انگشتان با انگشت کوچک دستم صدا می‌کند. آیا این نشانه‌ها خطرناک است؟

اگر شکستگی، صاف جوش نخورده باشد و پس از آن هم فیزیوتراپی انجام نداده باشید، درد ادامه پیدا می‌کند و استخوان تغییر شکل می‌دهد، اما به نظر می‌رسد استخوان دست شما همان زمان جوش خورده است و شما باید ورزش‌هایی برای قوی شدن دست انجام دهید. بهترین ورزش برای مچ دست، کار کردن با خمیر یا ورز دادن حلقه‌های پلاستیکی است. ابتدا از حلقه شل شروع کنید و بعد با نوع سفت‌تر آن تمرین کنید. بهتر است تا مدتی کارهایی را که بیشتر از دوستان استفاده می‌کنید، کم کنید.

● شهروند: بیست ساله هستم و چند هفته است که صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب، استخوان مچ پا و انگشتان دست و پام درد می‌کند. مشکل چیست؟ دردهایی که از آن نام بردید، شبیه دردهای روماتیسمی هستند، اما دردهای روماتیک، ویژگی‌های مشخص دیگری هم دارند. برای نمونه اگر بیش از شش هفته طول بکشد، هفت یا هشت مفصل را درگیر کند و مفاصل به صورت قرینه دردناک باشند، می‌توان احتمال روماتیسم را داد. اما دردهای صبحگاهی که معمولاً تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد، بیشتر به انجام ورزش‌هایی مانند ریلکسیشن و یوگایا دارد. اگر با ورزش درد تسکین پیدا نکند، می‌توانید به متخصص مراجعه کنید تا با گرفتن عکس، تشخیص قطعی بدهد.

توقف بیجا مانع تردد است!

درباره مشکلاتی که توقف‌های منجر به سد معبر به بار می‌آورد

سوزه روز

ملیحه ابراهیمی یزدی | امکان ندارد شهر وند یک کلان شهر باشید و خواسته یا ناخواسته باعث سد معبر نشده باشید. فرقی نمی‌کند کاسب چندین ساله یکی از کوچه پس کوچه‌های این شهر باشید و یا جعبه‌ها و ابزار آلات مربوط به کارتان ایجاد سد معبر کرده باشید یا اینکه پشت فرمان خود و شخصی‌تان نشسته اید و هر جایی که کار دارید یا پتان را روی ترمز گذاشته و به پشت سر تان فکر نکرده اید که چه ترافیکی را به بار آورده اید. البته تمام این اتفاق‌ها را نمی‌توان به همه نسبت داد. در این بین افرادی هستند که حضور و فعالیتشان در شهر با رعایت قوانین شهرنشینی پیونده خورده است. در این شماره از سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره فرهنگ و آموزش پلیس راهور خراسان رضوی، سراغی گرفتیم تا درباره ارتباط سد معبر توسط برخی کاربران ترافیکی با ایجاد ترافیک و بروز تصادفات آگاهی بیشتری پیدا کنیم. در ادامه چند خطی همراهان باشید.



بیشتر توقف‌هایی که منجر به سد معبر می‌شود با آنکه کوتاه مدت هستند، اثرات مخربی در ترافیک دارند

عادت بد سد معبر را بیشتر در خیابان‌های با عرض کم شاهد هستیم. به عنوان نمونه در معابر محلی مثل خیابان ابوذر غفاری، رضا، نکاح یا قائم در بولوار عبدالمطلب، بزرگمهر و... معابر شریانی درجه ۲ مثل بولوار بعثت، شهید کریمی، هنرور و...

سد معبر یعنی بسته شدن بخشی از راه به طور لحظه‌ای یا طولانی مدت

عواقب سد معبر کدام‌اند؟

۵۰٪ پایین آمدن میزان بهره‌وری از معابر

بنا به گزارش‌های پلیس راهور مشهد، ایجاد سد معبر در معابر به ویژه به ساعت‌هایی که ترافیک به اوج خود می‌رسد، میزان بهره‌وری را تا ۵۰ درصد پایین می‌آورد.

تخلف‌هایی که منجر به سد معبر می‌شود در بسیاری از ساعت‌های روز در شهر به وقوع می‌پیوندند، بی‌آنکه یکی از کاربران متخلف به این موضوع توجه داشته باشد که یک اشتباه چه عواقب بدی را به دنبال دارد. مهم‌ترین عواقبی که می‌توان به این نوع تخلف که از مجموعه تخلف‌های ساکن هم به شمار می‌رود، اشاره کرد، این موارد است:

۱. عواقب سد معبر کدام‌اند؟
۲. علاوه بر نقض حقوق شهروندی باعث کاهش انضباط ترافیکی و افزایش احتمال وقوع تصادفات نیز می‌شود.
۳. برای خروج آن دسته افراد که در حاشیه معابر پارک کرده‌اند، ایجاد مزاحمت می‌شود.
۴. برای دیگر کاربران ترافیکی که پشت وسایل حمل و نقل موتوری مکان سد معبر هستند، اتلاف زمان و افزایش مصرف انرژی یا همان سوخت را به دنبال دارد.
۵. در بسیاری از مواقع برطرف نشدن به موقع سد معبر باعث بروز مشکلات روانی و ایجاد تنش برای سایر رانندگان در مسیر می‌شود.



نقض سایر ساختارهای اجتماعی و زیرساختی نظیر پارکینگ‌هایی با ظرفیت کافی و جانمایی مناسب جای خالی کارشناسی‌های لازم در بحث جانمایی اصناف مثل جانمایی برخی تجاری‌های خطی، مجتمع‌های خدماتی و درمانی کمبود آموزش و به دنبال آن مشکلات فرهنگی اولویت دادن به خواسته‌های شخصی برخی کاربران ترافیکی نسبت به منافع جمعی ساده‌انگاری بعضی رانندگان و وسایل نقلیه به انجام برخی تخلف‌ها با این ذهنیت که با یک لحظه توقف و سد معبر اتفاق خاصی نمی‌افتد پایین بودن مبلغ جریمه‌ها پایین بودن میزان پایش تخلف‌های ساکن توسط سامانه‌های نظارتی هوشمند نظیر دوربین‌ها و خودروهای پلاک خوان

چرا سد معبر؟

۱. مدل ترافیکی مناسبی را مطابق کارکردهای شهری طراحی کنیم، به عنوان نمونه پیاده‌راه‌سازی، مسیرهای ویژه دوچرخه، خطوط خودروهای شخصی و ویژه حمل و نقل عمومی و...
۲. استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس یا قطار شهری و همچنین تاکسی‌های اینترنتی را جایگزین خودروهای شخصی کنیم.
۳. مشکلاتی را که باعث بروز تخلف‌هایی از عواقب سد معبر به سد معبر یا توقف دوبل را که از جمله تخلف‌های ساکن به شمار می‌آیند برای کاربران ترافیکی توضیح دهیم.
۴. مبلغ جریمه و میزان اعمال قانون تخلف‌ها را افزایش دهیم.
۵. نظارت هوشمند در معابر را در راستای برخورد با این دست تخلف‌ها که عامل بروز ترافیک و تصادفات هستند ارتقا بدهیم.

تا اینجا علت و عواقب سد معبر را بازگو کردیم اما آنچه این روزها به کمک ترافیک و پایین آمدن آمار تصادفات در شهر می‌آید، این است که راهکارهای کارشناسان حوزه ترافیک را در اولویت بگذاریم.

به دنبال راهکار بگردیم!