

## ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨੀ Problem Solving

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ We all face problems:

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭਾਰੂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਣ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭਜੀਏ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਤਰਕੀਬਾਂ ਅਕਸਰ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ – ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲੈਣਾ।

ਇਕ ਤਰਕੀਬ ਜੋ ਸਾਫ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ, **ਤਰਤੀਬ ਵਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ**। ਜਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਇਹ ਢੰਗ ਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੌਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਛੇ ਸਟੈੱਪ ਹਨ There are six steps to structured problem solving:

### 1. ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ Identify and define the problems:

ਇਹ ਪਛਾਨਣਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਏਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ – ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਕਤ ਲਾ ਕੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਕਤ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### 2. ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੜਾਉਣੀ

Brainstorm around possible solutions to the problem:

ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੜਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਲ ਸੋਚ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਰੱਦੋ ਨਾ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਖਿਆਲ ਹੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਖਿਆਲ ਜੋ ਸਾਫ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਅੰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 3. ਇਹਨਾਂ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ Examine the solution:

ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹੱਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੇ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਵਿਚਾਰੋ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰੋ। ਕੀ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਹੁਣੇ ਵੀ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ? ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ? ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਪੈਸੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ? ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ

ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜੇ ਜੁਆਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਗੇ? ਕੀ ਇਸਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

#### 4. ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ

**Decide which solution you try:**

ਕਿਸੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਕਾਹਲੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹੱਲ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਤੁਸੀਂ ਲਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਐਸੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸਾ ਹੱਲ ਚੁਣੋਗੇ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਦਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ)।

#### 5. ਹੱਲ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਕੀਮ ਬਣਾਓ Plan how you will carry out this solution:

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਈ ਹੱਲਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਵਿਚ

ਕਈ ਸਟੈੱਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਹੱਲ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਟੈੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹਰ ਇਕ ਸਟੈੱਪ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨਾ ਹੈ।

#### 6. ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਝਾਤ ਪਾਓ Review your progress:

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਝਾਤ ਮਾਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਔਖਿਆਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ ਸੰਭਵ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਝਾਤ ਮਾਰਨ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਟੈੱਪਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਟੈੱਪ ਜੋੜਨੇ ਪੈਣ। ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਵਾਲਾ ਹੱਲ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਪਵੇ।

#### 7. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦੇਵੋ Congradulate yourself:

ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੋਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਧਾਈ ਦੇਵੋ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ, ਇਕ ਸੰਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇਰਾ ਨਿਭਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

---

11/21/2004