

## समस्या को सुलझाना Problem Solving

हम सब को समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

**We all face problems.**

अक्सर ऐसा होता है कि हमें किसी ऐसी समस्या का सामना करना पड़ जाता है जो हमें बहुत ही कठिन लगती है और हम उसको या तो नज़रअन्दाज़ करके या फिर उसके बारे में बहुत ज़्यादा चिन्ता करके उससे निपटने की कोशिश करते हैं। यह तकनीकें असरदार नहीं होती और कभी-कभी समस्या को और उलझा देती हैं।

एक तकनीक जो काम आती है वह है तरतीब से समस्या को सुलझाना। यह एक ऐसा तरीका है जो आपको समस्या के हल तक पहुँचने में मदद करेगा। कुछ अभ्यास के बाद आप यह पाएंगे कि तरीका बहुत ही फायदेमन्द और आसान है।

तरतीब से समस्या सुलझाने के 6 कदम यह हैं :

**There are six steps to problem solving**

1 |

समस्या को पहचानें और उसकी व्याख्या करें।

**Identify and define the problems:**

यह पता लगाना कि कोई समस्या है, बहुत मुश्किल नहीं है। अक्सर हम जानते हैं कि कोई समस्या है क्योंकि जब भी कोई समस्या होती है तो हम खुद को परेशान पाते हैं। जो थोड़ा मुश्किल होता वह यह है कि समस्या क्या है। अगर आप कुछ समय यह सोचने में व्यतीत करें कि स्थिति के अलग-अलग पहलू क्या हैं तो आप यह पता लगा सकते हैं कि समस्या क्या है। अगर आपने यह सोचने में समय बिताया है और आपको फिर भी समस्या समझ में नहीं आ रही तो आप किसी ऐसे इन्सान से बात करें जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं।

2 |

समस्या के जितने भी समाधान (हल ) हो सकते हैं उनके बारे में सोचें।

**Brainstorm around possible solutions to the problem:**

समस्या के समाधान सोचते समय आपके दिमाग में जितने भी ख्याल आएँ उन्हें लिख लें। आप ना ही किसी विचार को अस्वीकारें और ना ही

देखें कि सब से बढ़िया समाधान कौनसा है। आप अपनी कल्पना का इस्तेमाल करें और जितने भी समाधान सोच सकते हैं सोचें। यहां तक कि जो समाधान आपको बिल्कुल सही नहीं लगते या फिर हो ही नहीं सकते वह भी कभी-कभी काम आ सकते हैं।

3 |

इन समाधानों पर विचार करें।  
**Examine the solution:**

हर समाधान में क्या अच्छाई और क्या बुराई है इस बारे में सोचें। हर समाधान के लिए खुद से एक सवाल पूछें। क्या इस समाधान से कभी भी कोई बुरा असर पड़ सकता है ? क्या इस में बहुत सा खर्चा होगा? इस को करने में कितना समय लगेगा? क्या मुझ में यह करने की प्रतिभा है? क्या मेरे पास यह करने के साधन हैं ? क्या यह करने के लिए मुझे और लोगों की सहायता लेनी होगी और अगर हाँ तो क्या वह मेरी मदद करेंगे ? क्या मुझे यह करते हुए बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ेगा ?

4 |

**यह फैसला करें कि आप कौनसा समाधान इस्तेमाल करेंगे।**

**Decide which solution you try:**

आप क्या फैसला लेंगे यह इस पर निर्भर करता है कि आपको कितनी जल्दी समस्या को सुलझाना है और बाकी समाधानों को इस्तेमाल करने में आप कितनी मुश्किलों का अंदाज़ा लगा रहे हैं। जहाँ आपको समस्या के बारे में जल्दी ही कुछ करना ज़रूरी है वहाँ हो सकता है आप वह हल अपनाने का फैसला करें जो अभी इस्तेमाल किया जा सकता है जबकि वह सबसे अच्छा समाधान भी न हो।

5 |

**यह योजना बनाएँ कि आप यह हल समस्या पर कैसे लागू करेंगे।**

**Plan how you will carry out this solution:**

आपके हल को समस्या पर असरदार होने के लिए ज़रूरी है कि आप उसको

अमल में लाएँ। कई समाधानों के बीच में कई कदम हो सकते हैं। अपने समाधान को इन भागों में बाँटें और यह निर्णय लें कि आपको कौनसा कदम कब और कैसे उठाना है।

6 |

**अपनी तरक्की पर फिर नज़र डालें।**

**Review your progress:**

समस्या को सुलझाने का काम तो चलता ही रहता है (यह एक चलती रहने वाली प्रक्रिया है)। और इसमें आवश्यक है कि आप अपनी तरक्की पर नज़र डालते रहें और अपने समाधान को भी समय समय पर सुधारते रहें। यह संभव नहीं है कि आप हल सोचते समय उन सब मुश्किलों के बारे में सोच सकते हैं जिन का आपको सामना करना पड़ सकता है। अपनी तरक्की पर नज़र मारने से आप यह देख सकते हैं कि आपकी समस्या क्या है। हो सकता है कि आपको अपने समाधान के कुछ कदमों को सुधारना पड़े। यह भी हो सकता

कि अगर आप की समस्या हल नहीं हो रही तो आप को एक नया समाधान सोचना पड़े।

7 |

**खुद को शाबाशी दें।**

**Congratulate yourself**

हर समस्या को सुलझाने के लिए दृढ़ता और सब्र की ज़रूरत होती है। अपनी मेहनत और तरक्की पर खुद को शाबाशी दें। जब आपको कोई समस्या आएगी तो समस्या सुलझाने की तकनीक एक ऐसा औज़ार है जो हमेशा आपके काम आएगा। इसको अपनाने से ना ही आपकी समस्या गायब हो जाएगी और ना ही यह आपकी हर समस्या में काम आएगा। पर समय और अभ्यास के साथ-साथ आप को लगेगा कि आप समस्या को पहले से बेहतर सुलझा सकते हैं और आप समस्या का सामना करते समय पहले से कम तनाव महसूस करेंगे।

---

11/21/2004