

당신의 문제 해결을 위한 간단한 단계

문제를 숙고해 보세요

우리가 직면하고 있는 문제들에 관해 걱정하는 것은 당연합니다. 하지만 걱정하는 것은 수동적이고 지치게 하고 현 상황을 해결하거나 극복하는데 도움이 되지 않습니다.

걱정하기 보다 문제 해결을 시작하기 위해서는 먼저 각 문제를 하나씩 파악하고 숙고해 볼 필요가 있습니다.

현재 직면하고 있는 어려움의 목록을 만들면서 시작을 한 후에, 한번에 문제 하나를 선택해서 아래와 같이 숙고해 봅니다.

자문해 보세요:
“이 문제에 관해서
당장 내가 할 수 있는
일이 있는가?”

그렇다

창의성을 발휘하여 몇 가지 잠재적 해결책을 생각해 보세요. 다음과 같이 자문해 봅니다. ‘친한 친구가 이 문제에 부딪치고 있다면 나는 무엇을 제안할 것인가?’

지금 당장은 아니다

문제 해결을 할 수도 있는 미래의 어떤 특정한 시간을 잡으세요. 칼렌다에 기재하세요. 이 시간이 문제 해결에 대해 생각하고 해결책을 구상하도록 지정된 시간입니다. 지금 문제에 빠져들지 말고, 나중에 생각할 시간을 지정해 두었음을 명심합니다.

아니다

당신이 이 상황을 좋아하지 않을 수도 있지만 통제할 수 없음을 인정하세요. 현 상황에 대처하는 데 필요한 사회적 지원을 알아보고, 이 문제에 대한 걱정이 계속 커지면 다른 무엇인가에 초점을 돌려 보세요.

당신의 문제 해결을 위한 간단한 단계

통제할 수 있는 것에 초점을 맞추세요

우리가 문제에 관해, 혹은 우리가 놓여 있는 도전적인 상황에 대해 혹은 상황이 얼마나 나쁘거나 (혹은 나쁘게 될 수도 있을까)에 대해 지속적으로 생각하면 ‘반추’라고 하는 유용하지 않는 사고 방식에 빠질 수 있습니다.

대신에 통제 가능한 것에 초점을 맞추고, 가능한 해결책을 생각해보고 시도 가능한 유용한 조치들을 목록으로 만들어 보세요. 그렇게 하면 부정적 방식에서 벗어나서 좀 더 긍정적이며 기분이 더 좋아지는 출발을 하도록 돕게 될 것입니다.



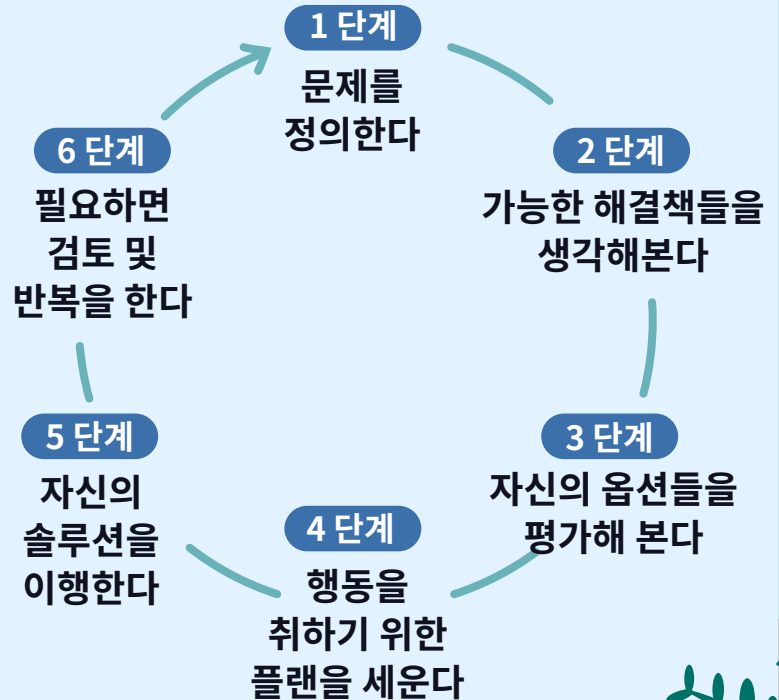
thiswayup.org.au

당신의 문제 해결을 위한 간단한 단계

행동을 취하세요

문제들을 작은 단위로 분할해서 단계별 계획을 짜고 행동을 취하면 (아무리 작은 행동이라도) 당신의 어려움들이 좀 더 관리 가능하다고 느껴질 것이며 확신이 강화되고 더욱 생산적이라고 느낄 수 있습니다.

아래 단계들을 시도해 보세요.



thiswayup.org.au

당신의 문제 해결을 위한 간단한 단계

자신에게 관대해지세요

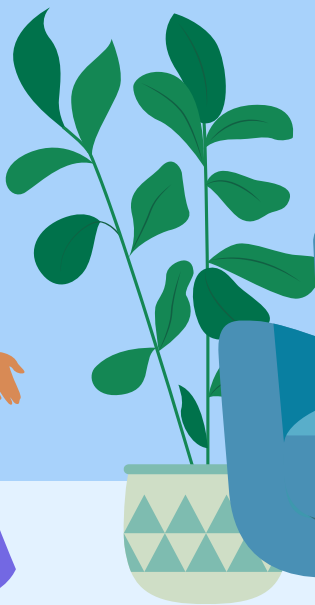
가끔, 문제 극복을 위해 필요한 것을 내가 가지고 있다고 스스로 믿고 있는가 하는 것이 문제 자체보다 더 큰 문제입니다. 자신에게 관대해지고 자신의 장점과 자원 그리고 과거에 극복했던 일들을 상기하는 것은 자신감을 쌓고 다음 문제들을 해결하기 위해 준비하는 효과적인 방법입니다.

자문해 보세요:

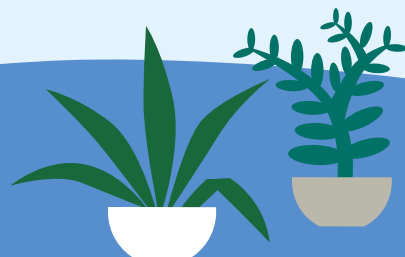
과거에 나는
어떠한 어려운
상황들을
극복하였나?

어떠한 자질들
(예: 계획성, 창의적,
유머, 낙천적)이 그러한
어려움들을 극복하는데
도움이 되었나?

최근에 한 일
중에서 내 자신이
유능하다는 것을 보일
수 있는 것들은 어떤
것인가?



thiswayup.org.au



당신의 문제 해결을 위한 간단한 단계

유연한 자세를 가지세요

특정한 문제를 극복하기 위해서는 시간이 다소 걸릴 수도 있습니다.

여러 가지 다른 조치들을 시도해야 하거나, 그다지 이상적이지 않은 해결책을 선택해야 할 수도 있습니다. 그래도 괜찮습니다. 유연한 자세를 가지고 여러 방법을 시도하면서 문제를 해결하고자 하면 스스로 통제할 수 없는 상황에 대처하는데 도움이 될 수 있습니다.

명심할 것은 인생이 주는 어려움에 대처할 때 완벽한 방법은 없다는 점입니다! 인내심을 가지고 이 문제해결 단계를 이용하여 어려운 시기를 헤쳐 나가세요.



thiswayup.org.au