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, 한 번에 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 부닥치고 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 나쁜가 (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.

1 단계
문제를 정의한다

2 단계
가능한 해결책들을 생각해본다

3 단계
자신의 옵션들을 평가해 본다

4 단계
행동을 취하기 위한 플랜을 세운다

5 단계
자신의 솔루션을 이행한다

6 단계
필요하면 검토 및 반복을 한다

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:

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.