



پیام روانشناس

مهارت‌های زندگی: مهارت حل مسأله

دکتر مقدم

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/ ۳

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

### ❖ عواملی که مانع رسیدن به راه حل مناسب برای حل مسأله می شوند:

برخی عوامل وجود دارند که نمی گذارند صحیح فکر کنیم و نتیجه ی حل مسأله را تحت تأثیر قرار می دهد. مثلاً: به تجربه قبلی خود فکر کنید. می توانید چند مانع حل مسأله را مثال بزنید؟ (مثالهایی که عواملی مثل: شتاب و عجله - احساساتی عمل کردن - تعصب یا خستگی فکری) مانع حل کردن مسأله شده باشد.

#### تمرین: ..... شناسایی موانع

به چند مسأله یا مشکلی که در گذشته با آن مواجه بودید فکر کنید، مخصوصاً مسائل و مشکلاتی که حل شدنشان خیلی طول کشید و شما را حسابی به دردسر انداخت، یا شاید هنوز هم حل نشده اند. برای هر کدام از این مسائل، چه چیزهایی مانع حل شدن آنها شده است؟ شتاب و عجله، احساساتی عمل کردن، خستگی فکری، یا .... ؟

### ۳- ارزیابی راه حل ها:

در این مرحله باید راه حل های مختلف را با هم مقایسه کنیم تا بفهمیم کدامیک از همه بهتر است. برای این کار باید از خودمان پرسیم اگر از این راه حل استفاده کنم، آن وقت چه اتفاقی خواهد افتاد یا نتیجه ی کار چه خواهد بود؟ هر کاری که ما انجام می دهیم یک نتیجه دارد پس اگر یاد بگیریم قبل از انجام هر کاری نتیجه ی آن را پیش بینی کنیم، خوب فکر کنیم (اگر ... آن وقت) در واقع نتیجه ی راه حل های مختلف را با هم مقایسه می کنیم و می توانیم بفهمیم کدام راه حل ها بیشترین اثرات خوب و کمترین عواقب بد را خواهد داشت.

### ۴- در آخرین مرحله باید بهترین راه حل را انتخاب کنیم. از کجا می توانیم بفهمیم کدام راه حل از همه بهتر است؟

بهترین راه حل راه حلی است که نتایج خوب زیاد و عواقب بد کمتری داشته باد. یعنی راه حلی که مشکل را حل کند و در ضمن برای خودمان و دیگران مشکلی بوجود نیاورد.

## مهارت حل مساله

مگر می شود کسی را پیدا کرد که هیچ مشکلی در زندگی اش پیش نیامده باشد؟  
جمله ی "حالا چکارکنم؟" را چند بار از خودتان پرسیده اید؟

همه ی ما در زندگی با مسائل و مشکلات کوچک و بزرگی روبرو هستیم. وقتی با موقعیت یا شرایطی روبرو می شویم که نمی توانیم با اطلاعاتی که در اختیار داریم به آن موقعیت پاسخ دهیم، در واقع ما با مسأله ای روبرو هستیم.

آنچه مهم است، چگونگی برخورد ما با مسأله و مشکلات است. چرا که وجود مشکل در زندگی طبیعی است. هنر زندگی در کنار آمدن با مشکلات و حل آنهاست و همین نکته است که انسانها را از یکدیگر متمایز می کند.

❖ بعضی از افراد در مقابل کوچکترین مسأله و مشکل دچار پربشانی و ناراحتی می شوند. این افراد آسیب پذیری بیشتری دارند.

❖ بعضی ها هم در مقابل مسائلی صبر و تحمل نشان می دهند که البته این هم خصلت خوبی است.

❖ اما بعضی افراد در کنار این صبر و تحمل یک توانایی دیگری را هم از خودشان نشان می دهند و آن توانایی و مهارت حل مسأله است.



وقتی مشکلی برایمان بوجود می آید دچار اضطراب و نگرانی می شویم و در چنین حالتی نمی توانیم خوب فکر کنیم و مشکل خود را حل نمائیم، پس ابتدا بهتر است قبل از هر کاری بتوانیم خودمان را آرام کرده تا بتوانیم در آرامش به خوبی فکر کرده و راه مناسبی پیدا کنیم؟

## مراحل حل مساله :

### ۱- تعریف مشکل یا مساله

اولین مرحله، شناخت و تعریف مشکل مان است. اگر دقیقاً ندانیم مشکل ما چیست؟ پس از کجا بدانیم که چه چیزی را قرار است حل کنیم؟ لذا باید بتوانیم مشکل خود را بطور دقیق و روشن تعریف کنیم.

گاهی اوقات مشکلات خودمان را مبهم بیان می کنیم مثل: "من از مهمانی خوششدم نمی آید." این تعریف خیلی کلی است و مشکلات کلی را نمی توان پراحتی حل کرد. بهتر است آن را دقیق تر بیان نمائیم.

مثلاً بگوئیم، در "مهمانی های شلوغ فرصتی برای صحبت کردن پیش نمی آید." در واقع معلوم می شود که از چه نوع مهمانی هایی خوشمان نمی آید و به چه دلیل.

## تمرین: تعریف مشکل

به این مثال ها دقت کنید. جمله های (الف)، از آن جمله هایی هستند که زیاد می شنویم. با جمله های (ب)، مساله را می توان واضح تر بیان کرد. شما فکر می کنید کدام جمله ها ما را در حل کردن مساله بیشتر کمک می کند؟

(الف) من خیلی بد بخت هستم.

(ب) من پول کافی برای خریدن یک ماشین ندارم.

(الف) هیچ کس ما را دوست ندارد.

(ب) به عروسی پسر خاله ی دختر عموی شوهرم دعوت نشدیم.

### ۲- پیدا کردن راه حل مساله :

پس از اینکه مشکل خود بصورت دقیق و روشن تعریف کردیم باید خوب فکر کنیم و راه حل هایی را برای مشکل خود پیدا کنیم. بنظر شما یک مشکل چند راه حل می تواند داشته باشد؟  
برای حل مشکلات، راه حل های مختلفی وجود دارد. هر چقدر راه حل های بیشتری بتوانیم پیدا کنیم در حل مشکلات موفق تر خواهیم بود. چون ازبین این راه حل ها می توانیم بهترین راه حل را انتخاب کنیم.

یک روش موثر در این مرحله بارش فکری است. یعنی همه ی راه حل هایی که به ذهنمان می رسد را بیان کنیم. یا یاداشت کنیم. در این روش باید ذهن را باز بگذاریم چرا که در اینجا مقدر را زیاد راه حل ها برایمان مهم است نه حتما درست یا غلط بودن راه حل ها. حالا می خواهیم بدانیم کدام راه حل از همه بهتر است؟

