

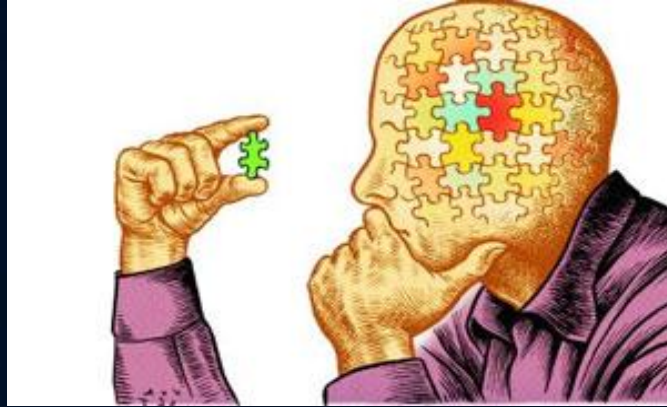
# مهارت های زندگی

محبوبه روشندل راد

دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی

**سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را توانایی رفتار مثبت و سازگارانه ای تعریف می کند که افراد را قادر می سازد تا به گونه ای مؤثر با چالش ها و درخواست های روزمره زندگی مواجه شوند.**

# Critical Thinking



تفكر نقاد

انسان ذاتاً موجودی متفکر است و هر انسانی به طور طبیعی فکر می کند. نکته مهم در این جا این است که در صورتی که فرایند تفکر در انسان به حال خود گذاشته شود و از آن مراقبت نشود در بیشتر موارد جانبدارانه، تحریف شده، ناقص، جاهلانه و مغرضانه خواهد بود. در واقع کیفیت زندگی ما و آنچه در طول حیاتمان می سازیم و از خود به یادگار می گذاریم دقیقاً به کیفیت تفکر ما بستگی دارد. تفکر ضعیف برای هر انسانی چه به لحاظ مالی و اقتصادی و چه به لحاظ کیفیت زندگی بسیار پر هزینه است. تفکر برتر چیزی است که باید آن را به طور نظام مند و سیستماتیک پرورش داد و هدف تفکر نقادانه در واقع همین است.

استاد دانشگاهی با مدرک دکتری مدت زمانی است قصد مهاجرت به خارج از کشور را دارد. به طور اتفاقی با یکی از آگهی های روزنامه مبنی بر گرفتن اقامت در کمترین زمان ممکن روبه رو میشود. وی با مراجعه به شرکت مورد نظر، مبلغ زیادی پول و کلیه مدارک خود را در اختیار آن شرکت قرار می دهد. پس از چندین ماه انتظار متوجه می شود که آن شرکت فقط مکانی برای کلاهبرداری بوده است.

به نظر شما چه عاملی سبب می شود که فردی با تحصیلات بسیار بالا به این سادگی فریب بخورد؟

# آشنایی با مفهوم تفکر انتقادی

هنر اندیشیدن درباره افکار، روش ها، راه های بهتر و روشن تر، دقیق تر، مطمئن تر و فرایندی کاملا هدفمند است که با قضاوت و شناخت در راستای حل مسائل و تصمیم گیری همراه است .

✓ تفکر نقاد یک فرایند شناختی فعال، هدفمند و سازماندهی شده است که فرد از آن برای آزمودن دقیق تفکر خود و دیگران و روشن کردن برداشت و بهبود درک خود از وقایع استفاده میکند.

✓ تفکر انتقادی به معنای تفکر صحیح برای ارزیابی مسائل است. به تعریف دیگر، تفکر همراه با استدلال، مسئولیت، مهارت و هدف را تفکر انتقادی می نامند.

✓ تفکر انتقادی مستلزم استفاده فعال از هوش، دانش و توانایی ها برای مقابله مؤثر با موقعیتهای زندگی است.

✓ کسانی که تفکر انتقادی دارند، نسبت به تجارب جدید باز بوده و در صورت وجود شواهد و دلایل منطقی، انعطاف پذیری لازم را برای تغییر و اصلاح ایده های خود دارا هستند.

✓ فردی که تفکر انتقادی دارد می تواند سوالات مناسب بپرسد، اطلاعات مربوط را به طور مرتب و خلاق جمع آوری کند و به نتایج مدلل برسد که او را قادر به زندگی و عملکرد موفق نماید.

✓ افراد با تفکر نقاد می توانند مستقل فکر کنند، مشکلات را شناسایی کنند، اطلاعات مربوط را جمع آوری و تجزیه تحلیل کنند و نتیجه بگیرند.

✓ تفکر انتقادی در واقع روش شناختی است که عمدتاً با بررسی داده ها به قضاوت می پردازد.



## توانایی تفکر نقادانه

□ توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است.

□ آموزش این مهارت افراد را قادر می سازد تا در برخورد با ارزشها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

## افراد با تفکر نقاد

- با عقاید تازه باز و بدون تعصب برخورد می کنند.
- از نظر ذهنی مستقل هستند.
- نیاز به اطلاعات بیشتر را درک می کنند.
- سؤال می کنند (حتی اگر به نظر بی معنی بیاید).
- قضاوتشان را بر شواهد می گذارند.
- ارتباط بین موضوعات را می بینند.

➤ تفاوت بین نتیجه (درست و غلط) را می‌بینند.

➤ اطلاعات، مفاهیم و رفتار را تجزیه و تحلیل می‌کنند.

➤ واقعیت را از عقیده شخصی جدا می‌کنند

➤ با خودشان صادقند.

➤ احساس را از فکر جدا می‌کنند.

➤ می‌توانند بر گنجی غلبه کنند.

➤ سعی می‌کنند صحبت دیگران را بفهمند.

➤ عقایدشان را برای دیگران روشن می‌کنند

## ❖ کاربرد مهارت تفکر نقادانه

- ✓ تفکیک پیشنهاد سالم از ناسالم
- ✓ جمع آوری اطلاعات اساسی برای تصمیم گیری صحیح
- ✓ دسترسی به واقعیت و محدود نکردن خود با حدس و گمان
- ✓ کاهش احتمال اشتباهات با کمک پیش بینی اعمال و رفتار و در نظر گرفتن پیامدها
- ✓ پیشگیری از آسیب های روانی و بزه کاری

# مراحلی که باید از آن عبور کرد تا به تفکر انتقادی رسید

## ۱. مرحله دوگانگی

○ عبور از این اعتقاد که جهان فقط دو قسمت دارد. درست در مقابل غلط خوب در مقابل بد

## ۲. مرحله تعدد

○ درک این مسئله که در مورد مشکلات و مسائل راه حل یقین و مشخصی در کار نیست. پذیرش تنوع عقائد و ارزش ها قابل تحمل می شود.

## ۳. مرحله نسبی گرایی

○ پذیرش این موضوع که در مورد مسائل نظریات متفاوت وجود دارد.

## ۴. مرحله تعهد

○ فرد آگاهانه ارزش ها را انتخاب می کند و مسئولیت انتخاب خود را می پذیرد.

## فرایندهای شکل دهنده تفکر نقاد

۱. داشتن تفکر فعال

۲. بررسی دقیق موقعیت با سوال کردن

۳. بررسی دقیق علت و دلیل عقاید و نظرات خود و ارزیابی کردن میزان اعتبار آنها

۴. مشاهده موقعیت از دیدگاه های مختلف و ارزیابی دلایل هر دیدگاه

❖ برای داشتن تفکر فعال وقتی فرد با یک موقعیت تصمیم گیری و انتخاب رو به رو می شود

✓ فعالانه به جمع آوری اطلاعات می پردازد.

✓ امکان ها و احتمالات مختلف را بررسی می کند.

✓ با افراد با تجربه و متخصص مشورت می کند.

✓ و در ادامه به تفکر انتقادی می پردازد.

## ❖ در بررسی دقیق موقعیت ها فرد

✓ سوالات مناسب طرح می کند و در سوالات خود چه کسی، چه چیزی، کجا، چه وقت، چگونه، ارتباط زمانی، ارتباط علتی، ارتباط تقابلی، تقسیم مسئله به اجزا را در نظر می گیرد و سعی در ایجاد یک بینش جدید و طرح کلی تازه از مسئله و اجزاء آن می کند.



# بررسی موقعیت توسط سؤال‌ها

توانایی پرسیدن سؤال‌های مناسب و مرتبط برای بررسی  
موقعیت

## ✓ انواع سؤال‌ها

❖ سؤال‌های مربوط به اطلاعات

❖ سؤال‌های مربوط به تفسیر

❖ سؤال‌های مربوط به تحلیل

❖ سؤال‌های مربوط به ترکیب

❖ سؤال‌های مربوط به ارزیابی

❖ سؤال‌های مربوط به کاربرد

## ❖ سؤال‌های مربوط به اطلاعات

- این سؤال‌ها در صدد تعیین اطلاعات پایه‌ای در مورد موقعیت هستند.
- این سؤال‌ها با استفاده از کلماتی مانند: کی، چه، کی، کجا، چطور، پرسیده می‌شوند.

## ✓ سؤال‌های مربوط به تحلیل

- این سؤال‌ها درصد مشخص نمودن اجزای تشکیل دهنده یک فرایند یا موقعیت و درک روابط این اجزا باکل آن هستند

## ✓ سؤال‌های مربوط به ترکیب

- این سؤال‌ها در صدد ترکیب نظرات برای تشکیل یک کلیت جدید یا رسیدن به یک نتیجه‌گیری در مورد حوادث آتی و ایجاد راه‌حل‌ها هستند

# سؤال‌های مربوط به ارزیابی

➤ این سؤال‌ها درصدد تعیین ارزش، حقیقت و اعتبار نسبی امور هستند تا به ما کمک کند قضاوت کرده و آگاهانه تصمیم‌گیری کنیم

## سؤال‌های مربوط به کاربرد

- این سؤال‌ها به ما کمک می‌کنند تا از اطلاعات یا مفاهیمی که در یک موقعیت به دست می‌آوریم در موقعیت‌های دیگر نیز استفاده کنیم

# تفکر نقادانه چه چیزی نیست ؟

❖ تفکر نقادانه ، بی احترامی و بی توجهی به بزرگسالان نیست

❖ تفکر نقادانه ، بدبینی و بی اعتمادی به دیگران نیست

❖ غلبه جویی در بحث و مجادلات لفظی.



## ❖ در بررسی دقیق منابع افکار و عقاید خود فرد

✓ از خود سوال می کند چرا به نوع خاصی از افکار، عقاید و نظرات اعتقاد دارد.

✓ یکی از منابع اصلی افکار ما مراجع قدرت می باشند مثل والدین، آموزگاران، رهبران مذهبی و سیاسی. در بررسی اعتبار این مراجع باید از خود پرسید:

■ آیا در این زمینه اطلاعات دارند

■ آیا در مورد مشکل من اطلاعات کافی دارند

■ آیا تا به حال اطلاعات غلط داده اند.

■ آیا دیگران نیز با نظر آنها موافقند.

✓ سایر منابع افکار عبارتند از: کتب، شواهد حقیقی، تجربه شخصی.

## ❖ در مشاهده موقعیت از دیدگاه های مختلف

✓ به نظرات دیگران باید گوش داد و راه حل ها و نظرات جدید آنها را شنید

✓ نسبت به نظرات و تجارب جدید ذهن خود را باز نگه داشت.

## ❖ موانع اصلی تفکر انتقادی

✓ خود محوری در حل مسئله و خود را مبداء و مبنای همه مسائل دانستن

✓ خود را مسئول اصلی ایجاد مسئله و حل مسئله دانستن

# اصول و مراحل تفکر نقادانه

✓ به آن چه گفته می شود یا آن چه که از شما درخواست می شود ، خوب توجه کنید

➤ به پیشنهادات و درخواست هایی که به شما می شود ، دقت کنید

➤ به اطلاعاتی که داده می شود بیندیشید

➤ فوراً عمل نکنید و به خودتان فرصت فکر کردن بدهید

✓ در مورد آن چه که برای شما مشخص نیست ، بپرسید

➤ هرگز در زمان ابهام و نداشتن اطلاعات کافی تصمیم نگیرید

✓ افکار ، عقاید ، احتمالات ، اهداف ، مفروضات ، حقایق ، تفاسیر و فرضیه های دیگران را نیز  
در نظر بگیرید

➤ سعی کنید از زاویه دیگر به موضوع نگاه کنید

➤ به حقایق پنهان توجه زیادی داشته باشید

➤ به یک فکر را ایده نچسبید

➤ ذهن خود را باز بگذارید و به خود اجازه دهید که موضوع را از زاویه دیگری ببینید

✓ ارزیابی کنید

➤ افکار ، عقاید ، احتمالات و اهداف دیگر را ارزیابی کنید

➤ از خود در مورد چرا ..... پرسید

✓ در جست و جوی دلایل ، مدارک و شواهدی باشید که تأیید کننده یا تکذیب کننده افکار ،

عقاید ، احتمالات و ... باشد

✓ سعی کنید انعطاف پذیر باشید

➤ تحمل نظر مخالف را داشته باشید

✓ از تفکر اگر... آن گاه ... استفاده کنید.

➤ این روش در پیش بینی کردن پیامدها به شما کمک می کند.

✓ بر اساس نتیجه تفکر ، جست و جو ، بررسی و شواهد و مدارکی که در واقعیت یافته اید ، تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید.

➤ پس از آن که از تفکر نقاد استفاده کردید و به نتیجه رسیدید ، تردید نکنید و بر اساس تفکر خود عمل کنید.

## ❖ آنچه موجب می شود که تفکر انتقادی پرورش یابد

✓ یک فضای مساعد با فرصت های خوب فراهم کنید تا افراد خانواده بتوانند نظرات خود را بیان کنند.

✓ اعضای خانواده را تشویق به مشارکت در بررسی نظرات ابراز شده کنید.

✓ از فرد طرح کننده نظر بخواهید دلایل خود را مطرح و سپس بررسی کند.

✓ اعضای خانواده را تشویق کنید که به آنچه بزرگترها می گویند اکتفا نکنند بلکه نظرات خود را نیز طرح کنند.



✓ اگر فرد ابراز نظر کننده متوجه شد نظرش اشتباه است در صورت مساعد بودن زمینه، او را تشویق کنید به اشتباه خود اعتراف کند.

✓ به احساسات اعضای خانواده، سطح دانش و معلومات آنان، حساسیت و توجه شان به مسائل حساس باشید. از همه انتظار نداشته باشید که یک نوع نگاه و توجه به موضوع مورد بحث داشته باشند.

✓ علاقه زیاد و آمادگی خوبی در ادامه بحث برای رسیدن به نتیجه از خود نشان دهید.

✓ ارائه راه حل های تخیلی و مناسب موضوع را تشویق کنید.

# مهارت حل مسئله



همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خودمان با مسایل و مشکلات متعددی مواجه می شویم. در واقع زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسایل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آنها نیست. بنابراین وجود مشکل در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی خود با مشکلاتی روبرو می شود.

وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی عادی است و ما خواه نا خواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه می شویم . بنابراین به جای اینکه منفعلانه عمل کرده و آرزو کنیم که ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات خود را حل کنیم .

- برخورداری از توانایی لازم برای حل موفقیت آمیز مسایل موجب می شود تا اعتماد به نفس تان بیشتر شده و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا کنید. ولی اگر فاقد مهارتهای لازم برای حل مشکل باشید یا از روش های نامناسب و معیوب برای حل مسایل خود استفاده نمایید، در سازگاری با محیط اطرافتان دچار مشکل شده و بهداشت روانی شما تهدید خواهد شد. کسب مهارت حل مساله شما را قادر می سازد تا به طور سازنده با مشکلات زندگی برخورد کنید.

- حل مساله مهارتی است که می توان آن را آموخت و بکار بست . حل مساله مستلزم چند فعالیت است. ابتدا باید مشکل را به دقت تعریف کنید ، و سپس راه حل های متفاوت حل مشکل را مطرح کرده و مورد بررسی قرار دهید و در نهایت مناسب ترین و موثرترین راه حل را انتخاب و اجرا کنید.

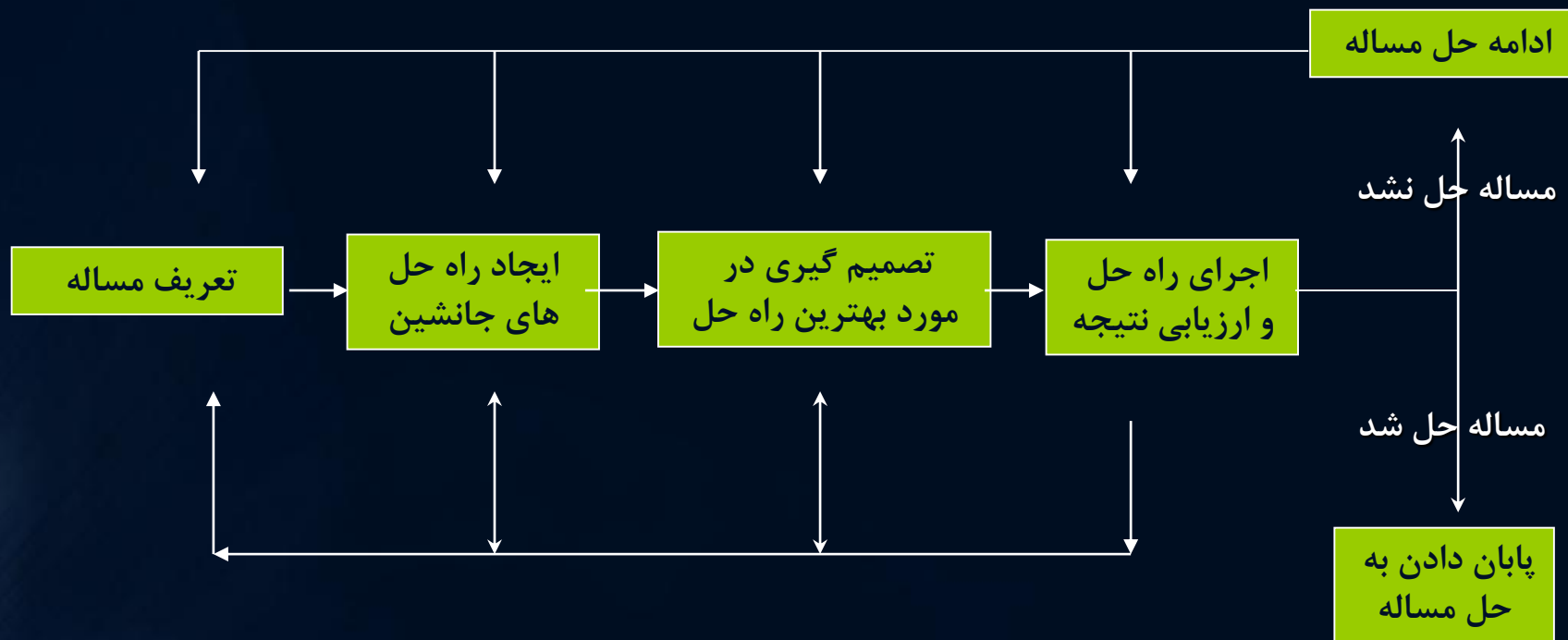
# تعریف مهارت حل مساله

- مساله تعامل بين شخص و محيط است در آن بين تقاضا و خواسته محيط و امكانات و پاسخ های دردسترس فرد ناهماهنگی و عدم تعادل ادراك می شود و روش فوری برای کاهش این عدم تعادل در دسترس نیست.
- مهارت حل مساله رویکردی منظم و متوالی است که به فرد کمک می کند تا به طور موثری مسائل زندگی خود را حل کند.
- یک فرایند شناختی - رفتاری - عاطفی که در آن فرد یا گروه تلاش می کند راه حل یا شیوه مقابله موثری برای یک مساله خاص شناسایی یا کشف نماید.

# مفاهیم کلیدی در حل مساله

- حل مساله منعکس کننده یک رویکرد مثبت نسبت به زندگی است . و نقطه مقابل درماندگی محسوب می شود.
- حل مساله یک فرایند است نه نتیجه
- حل مسئله یک فرایند تجویزی است که در موارد گسترده کاربرد دارد.

# فرایند حل مساله



# فرایند مقابله

منظور از مقابله، کوشش‌ها و تلاش‌هایی است که فرد انجام می‌دهد تا استرس را از میان بردارد، برطرف کند، یا به حداقل رساند و یا تحمل کند.

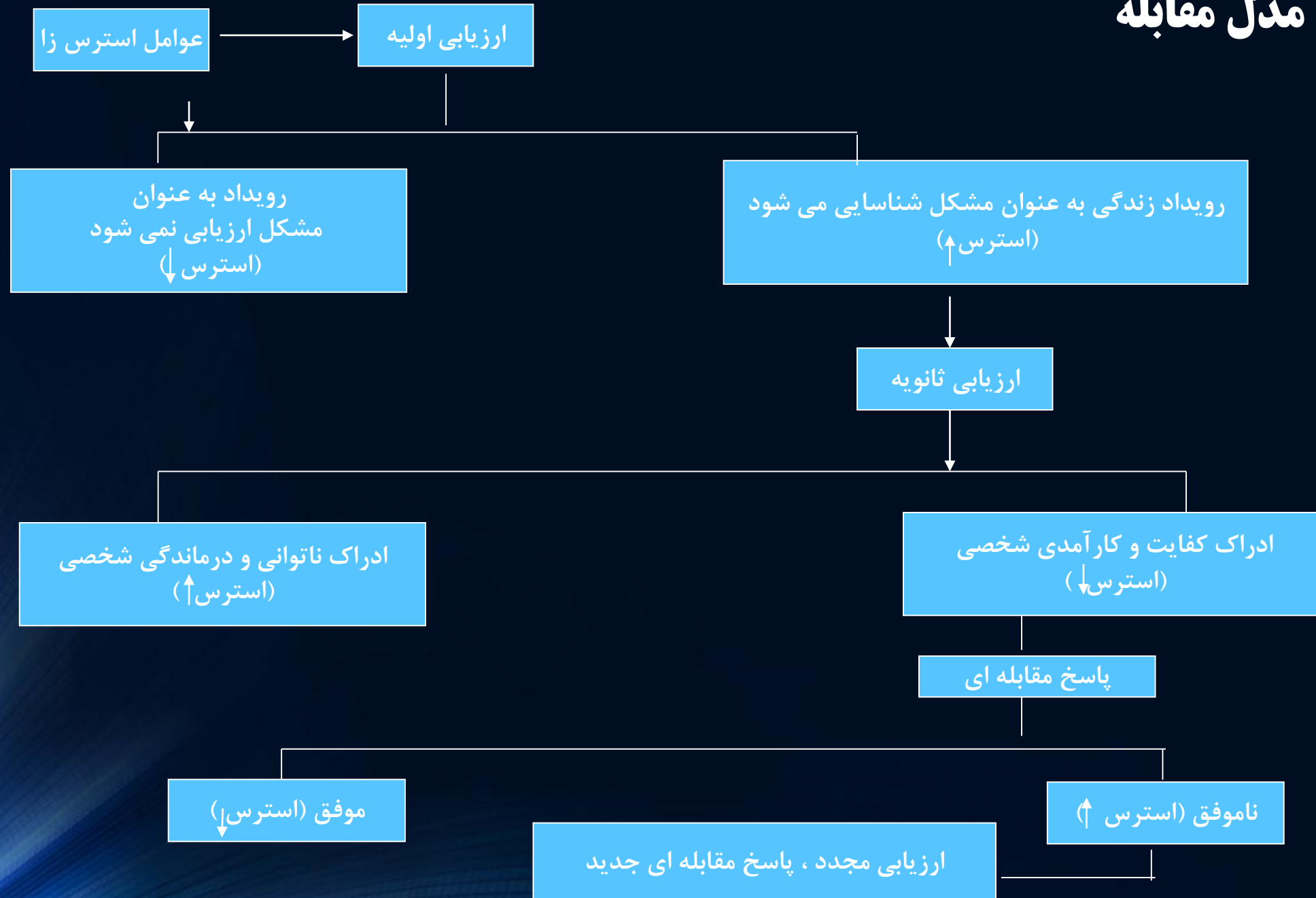
منظور از مقابله کردن تلاش‌هایی است که برای اداره کردن و مدیریت موقعیت‌هایی که به نظر خطرناک و تنش‌زا می‌رسند، به عمل می‌آید

سه ویژگی مهم فرایند مقابله:

۱. مستلزم تلاش و برنامه‌ریزی است
۲. نتیجه نهایی واکنش‌های مقابله‌ای همیشه مثبت نیست
۳. فرایندی است که در طول زمان رخ می‌دهد



# مدل مقابله



- کوشش های مقابله ای گاه به صورت انجام دادن کار، فعالیت واقداً خاصی است و گاه به صورت انجام دادن فعالیت های ذهنی و درون روانی است .
- به این ترتیب می توان گفت که دو نوع مقابله وجود دارد : مقابله های مسئله مدار و مقابله های هیجان مدار.
- در اکثر موارد ضروری و سالم است که هر دو نوع مقابله باهم مورد استفاده قرار گیرند.

مقابله های مسئله مدار-در مقابله های مسئله مدار فرد سعی میکند کاری انجام دهد تا استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا آن را تحمل کند.

نمونه هایی از مقابله مسئله مدار عبارتند از:

اقدام به عمل نمودن،

فعالیت خاصی انجام دادن ،

راهنمایی گرفتن ،

مشورت کردن ،

برنامه ریزی کردن ،

جمع آوری اطلاعات

مطالعه کردن ،

استفاده از روش حل مسئله

فکر کردن و....

## مقابله های هیجان مدار

در مقابله های هیجان مدار فرد کار خاصی انجام نمی دهد بلکه فقط سعی می کند خود را آرام سازد و ناراحتی خود را کاهش دهد. زیرا، هنگامی که انسان با استرس رو به رو می شود تعادل و آرامش خود را از دست می دهد و هنگامی که فرد آرامش و تعادل روانی نداشته باشد نمی تواند به خوبی از عهده برخورد صحیح برآید. این نوع مقابله به کمک فرد می آید تا بتواند ابتدا آرامش و تعادل روانی خود را بازیابد و سپس به مقابله های مسئله مدار بپردازد.

# نمونه هایی از مقابله های هیجان مدار عبارتند از:

دعا و نیایش ،

تخلیه و ابراز احساسات مانند گریه کردن، بی قراری کردن ، ابراز خشم (به طور سالم)،

گفتگوی درونی مانند دل داری دادن به خود ،

مثبت اندیشی، دادن معنی مثبت به آنچه رخ داده ،

توکل ،

صبر،

درد دل کردن با دوستان و آشنایان و...

مقابله های هیجان مدار در بسیاری از موارد بسیار سالم و کمک کننده اند. این مقابله ها کمک میکنند تا فرد آرامش خود را بازیابد و هنگامی که فرد آرامش داشته باشد بهتر میتواند فکر کند، برنامه ریزی کند، از مهارت حل مسئله استفاده کند. در غیر این صورت ممکن است فرد به علت نداشتن آرامش و تعادل روانی مناسب از مقابله های ناسالم و خطرناک استفاده کند یا راه حل های عجولانه و تکانشی برای بیرون آمدن از موقعیت استرس زا استفاده کند. در این صورت نه تنها مشکل اصلی حل نشده بلکه مشکلات دیگری نیز به دنبال خواهد داشت که گاهی این مشکلات ثانوی بسیار مخرب تر و زیانبار تر از مشکل اولیه است

# مقابله های سالم و ناسالم

هرکدام از مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار می توانند سالم یا ناسالم باشند. نمونه ای از مقابله های مسئله مدار ناسالم عبارتند از :

دزدی کردن،

فرار از منزل،

به زورمتوسل شدن،

استفاده از زور و تهدید،

استفاده از پرخاش و خشونت،

بزهکاری،

استفاده از نیرنگ و حيله برای رسیدن به هدف ،

خودکشی.

نمونه ای از مقابله های هیجان مدار ناسالم عبارتند از:

اعتیاد و پناه بردن به مواد مخدر،

بدگویی،

خشونت و پرخاشگری به دیگران،

انجام دادن رفتارهای تکانشی (رفتارهایی که بدون فکر و به صورت ناگهانی انجام میشود و

معمولا همراه با پشیمانی است )،

درمانده و ناامید شدن ،

دست از کوشش و تلاش برداشتن ،

به خواب و خیال و رویا فرورفتن ،

پناه بردن به خرافات و فال و فالگیری و مواردی از این قبیل.



# ویژگی های مقابله کننده های موفق

- انعطاف پذیری

- دور اندیشی

- منطقی بودن

# گام های حل مساله

حل مساله دارای ۶ گام اساسی است:

## ۱. اتخاذ نگرش حل مساله

□ قدم اول در حل موفقیت آمیز مشکل این است که این ادراک را در خودتان پرورش دهید که "تو می توانی مشکلت را حل کنی".

□ معمولا وقتی مشکلی برای ما پیش می آید مخصوصا اگر آن مشکل مهم باشد، دچار نگرانی و دستپاچگی می شویم. در چنین حالتی نمی توانیم خوب فکر کنیم و بنابر این نمی توانیم راه حل خوبی برای مشکل خود پیدا کنیم.

□ پس اولین کاری که باید انجام دهیم این است که آرامش خود را حفظ کنیم. به یاد داشته باشید همه ما یک ندای درونی داریم که مرتب با ما حرف می زند.

□ به آن "گفتگوی درونی" می گویند. به عنوان مثال زمانی که در یک درسی نمره بد می گیرید و یا در یک مسابقه مهم شکست می خورید ، به خودتان چه می گویند ؟

□ این ندای درونی در برخی افراد مثل یک دوست مهربان است که سعی می کند به ما دلداری دهد و می گوید: " نگران نباش مشکل برای هر کسی پیش می آید ، من می توانم آن را حل کنم، همه چیز درست خواهد شد و...."

□ ولی در عده ای دیگر این ندای درونی بیشتر منفی و سرزنش کننده است و وقتی مشکلی پیش می آید می گوید: " من آدم بی عرضه ، تنبل و بد شانسی هستم، همیشه مشکلات برای من پیش می آید ، من نمی توانم آن را حل کنم ، هر چه بلاست بر سر من نازل می شود و...".

# جهت گیری مساله گشایی

- اتخاذ یک شیوه مقابله ای مبتنی بر حل مساله
- استفاده و کنترل هیجان در فرایند حل مساله

# موانع شناختی حل مساله موثر

- تفسیر وجود مشکل به عنوان نشانه ضعف درونی ، بی کفایتی و بی استعدادی خود
- سرزنش خود
- اجتناب از مشکلات به جای حل آن
- رفتار تکانشی
- ناامیدی و درماندگی
- ناتوانی در پیش بینی رفتارها و پیامدهای آن

## نتیجه گیری

بنابراین وقتی با مشکلی مواجه می شوید اولین قدم اتخاذ یک نگرش حل مساله و شناسایی خود گویی های منفی و مبارزه با آنها از طریق گفتگوی درونی مثبت است. مثلا می توانید به خودتان بگویید که : "بخشی از زندگی مواجه شدن با مشکلات است وقتی با مشکلی مواجه می شوم باید آرام و خونسرد باشم و برای انتخاب بهترین راه حل ممکن بر مهارت های حل مسئله خود تکیه کنم" یا "خود سرزنشی کمکی به حل مساله نمی کند باید بینم برای حل مشکل پیش آمده چه کار می توانم بکنم"

## ۲. تعریف دقیق مشکل

برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقا چیست ، نمی توانیم آن را حل کنیم . پس مرحله دوم حل مسئله تعریف مشخص و واضح مشکل است . برای تعریف مشکل چهار سوال زیر را در نظر داشته باشید:

❖ مشکل چیست؟

❖ مشکل از چه زمانی ایجاد شده است ؟

❖ مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا بوجود آمده است؟

❖ چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

پس از بررسی سوالهای راهنمای فوق باید مشکل خود را به طور روشن و مشخص  
تعریف کنید:

➤ مشکلات پیچیده را به قسمت های ساده تر تقسیم کنید

➤ مسایل را الویت بندی کنید

➤ مشکلات کلی را به مسایل جزئی تر تجزیه کنید

➤ مسایل مبهم را روشن نمایید.



# تهیه فهرستی از راه حل های مختلف

- پس از آنکه مشکل را به طور دقیق و روشن تعریف کردید وارد مرحله سوم حل مساله می شوید . در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه حل هایی ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید.
- برای حل یک مشکل راه حل های مختلفی وجود دارد. و هر چقدر بتوانید راه حل های بیشتری را پیدا کنید در حل مشکلات موفق تر خواهید بود .
- اگر راه حل های بیشتری برای حل مشکل خود پیدا کنیم آن وقت می توانیم از بین آنها بهترین راه حل را انتخاب کنیم و اگر یک راه حل موثر نبود از راه حل دیگری استفاده کنیم .

❖ یک روش خوب برای پیدا کردن راه حل های مختلف برای حل یک مشکل استفاده از تکنیک "بارش فکر" است .

❖ برای استفاده از این روش باید ذهن خودتان را سیال سازید و تمامی راه حل هایی را که به ذهنتان می رسد چه خوب و چه بد ، چه سخت و چه آسان یادداشت کنید.

❖ بنابراین در این مرحله هیچ نوع قضاوتی در مورد مناسب بودن یا نبودن راه حل ها انجام نمی دهیم.

❖ برای اینکه به راه حل های بیشتری دست پیدا کنید می توانید از افراد دیگر مانند پدر و مادر ، معلمان ، مشاوران و دوستان خود که قابل اعتماد هستند بخواهید که راه حل های پیشنهادی خود را به شما ارائه دهند .

❖ برای اینکه بتوانید راه حل های مطرح شده را مورد ارزیابی قرار دهید بهتر است آنها را روی یک برگ کاغذ یادداشت نمایید.

# مزایای بارش فکر

□ هنگامی که فرد ذهن خود را راحت و باز می گذارد ممکن است راه حل های مناسبی به دست آورد که در حالت معمول ممکن است اصلا به آنها نزدیک نشود.

□ هدف مرحله سوم حل مساله فقط رسیدن به راه حل های زیادتر است و کمیت راه حل ها مهم است نه کیفیت آنها.

## ۴. ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل

✓ در این مرحله لازم است راه های فهرست شده در مرحله قبل را مورد ارزیابی قرار داده و بهترین راه حل را انتخاب کنید.

✓ بهترین راه حل کدام است ؟

✓ از کجا می فهمیم کدام راه حل از همه بهتر است ؟

✓ برای انتخاب بهترین راه حل باید راه حل های مختلف را با هم مقایسه کنید تا بفهمید که کدام یک از همه بهتر است.

✓ برای این کار باید از خود سوال کنید اگر از این راه حل استفاده کنم چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه آن چه خواهد بود؟

به یاد داشته باشید هر کاری که انجام می دهیم یک نتیجه و پیامد دارد . بنابراین اگر یاد بگیریم که قبل از انجام هر کاری پیامد و نتیجه آن کار را پیش بینی کنیم آن وقت کمتر اشتباه می کنیم و مشکلات کمتری برای خود و دیگران بوجود می آوریم . در این مرحله از حل مشکل قبل از استفاده از یک راه حل نتیجه و پیامد هر راه حل را پیش بینی می کنیم و سپس با مقایسه پیامدها و نتایج راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب می کنیم

برای پیش بینی پیامدهای یک راه حل می توانید از روش "اگر... آن وقت...." استفاده کنید. به این ترتیب که در مورد هر کدام از راه حل های فهرست شده در مرحله قبل فکر کنید و از خود بپرسید اگر از این راه حل استفاده کنم، آن وقت این اتفاق خواهد افتاد. توجه داشته باشید که یک راه حل فقط یک پیامد ندارد لذا باید خوب فکر کنید و تمامی پیامدهای یک راه حل را با استفاده از روش "اگر... آن وقت...." پیش بینی کنید. به این روش "تحلیل هزینه - فایده" هم گفته می شود

✓ به این ترتیب که شما باید هزینه ها و مضرات هر کدام از راه حل های مطرح شده و فواید احتمالی آنها برای خود و دیگران را مورد بررسی قرار دهید و راه حلی را که کمترین هزینه و بیشترین فایده را دارد، انتخاب کنید.

✓ علاوه بر ارزیابی پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت راه حل های مختلف باید به هماهنگی این راه حل ها با ارزشهای فردی و خانوادگی خودتان نیز توجه داشته باشید.

✓ برخی راه حل ها ممکن است پیامدهای مثبتی داشته باشند ولی چون با اعتقادات و ارزش های ما متناسب نیستند، انتخاب نمی شوند.

✓ همچنین در انتخاب راه حل ها باید به امکان عملی بودن آنها نیز توجه نمایید و راه حل هایی را انتخاب کنید که می توان آن را به عمل درآورد.

• غربال گری کلی و کنار گذاشتن راه حل های ضعیف

• ملاک های مورد نظر :

- حل و فصل مساله
- سلامت و رفاه هیجانی
- زمان و تلاش مورد نیاز
- نسبت هزینه – فایده



## ۵. اجرای راه حل انتخاب شده

□ پس از انتخاب بهترین راه حل از بین راه حل های ممکن باید آن را به اجرا بگذارید و در عمل نتیجه آن را مورد ارزیابی قرار دهید .

□ برای اجرای درست راه حل انتخابی به طور دقیق مشخص کنید که اجرای نقشه شما مستلزم چه چیزهایی است ، چه کاری ، کجا ، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است.

□ اگر این مسایل رعایت نشود اجرای برنامه با مشکل مواجه می شود

## ۶. ارزشیابی

➤ پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی شود که آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده یا خیر.

➤ اگر راه انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت آمیز بود چه بهتر و فرایند حل مسئله پایان می یابد در غیر این صورت باید مراحل حل مساله را مرور کنید و ببیند در کجا اشکال وجود داشته که به حل مشکل منجر نشد.

▪ آیا مشکل را به درستی مشخص کردید؟

▪ آیا تمام راه حل های ممکن را در نظر گرفتید؟ آیا راه حل انتخابی شما واقعا بهترین راه حل بود؟

▪ آیا راه حل انتخاب شده را درست اجرا کردید؟

➤ پس از بررسی سوالات فوق فرایند حل مساله را از سر بگیرد.

➤ در صورت موفقیت آمیز بودن فرایند حل مساله باید خودتان را مورد تقویت قرار دهید. فرایند حل مسئله زمانی پایان می یابد که دیگر موقعیت برای فرد مسئله ساز نباشد.

به پایان آمد این دفتر...