

آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت حل مسأله



مهارت‌های زندگی به چه معنی است؟

مجموعه تکنیک‌ها و فنونی که انسان در مسیر زندگی برای رسیدن به بزرگترین هدف خود یعنی آرامش نیاز دارد مهارت‌های زندگی می‌گویند.

به چه کسی فرد ماهر گفته می‌شود؟

فردی که توانایی انجام کاری را به شکلی صحیح در کمترین زمان دارد به او ماهر گفته می‌شود.

راننده ماهر به کسی گفته می‌شود که هم برای رسیدن به مقصد حداقل زمان را صرف نماید و هم در حین رانندگی دارای کمترین خطا باشد.

به کسی تایپیست ماهر گفته می‌شود که هم برای تایپ یک صفحه حداقل زمان را صرف نماید و هم دارای کمترین خطا باشد.

به کسی نجار ماهر گفته می‌شود که هم در ساخت یک میز حداقل زمان را صرف نماید و هم حداقل اشتباه را در اره کردن، میخ زدن و... داشته باشد.

فرد ماهر چگونه ماهر شده است بعبارت دیگر چه عناصری برای مهارت پیدا کردن لازم است؟

دانش و تمرین

برای راننده ماهر شدن علاوه بر دانش رانندگی به تمرین متوالی نیاز داریم قطعاً برای نجار خوب شدن تنها دیدن یک فیلم آموزشی کافی نیست.

شیوه کار در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بصورت طوفان ذهنی و بارش فکری می‌باشد که ابتدا برای هر موضوعی سوالات مختلف مطرح و به شور گذاشته می‌شود.

آنچه حاصل بارش فکری است این است که ما ابرهای تفکر را به بارش واداریم تا بذر موضوع مورد بحث را آبیاری نمایند. طی بارش فکری همه کس آزادند که عقاید و نظرات خود را براحتی و بدون احساس نگرانی از مسخره شدن مطرح کنند.

بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است:

- فرد دقیقاً خود را بشناسد.
- بتواند دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها برقرار نماید.
- هیجانات منفی و استرسهای روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل در آورد.
- به شیوه ای موثر مشکلات خود را حل نموده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ نماید.
- نسبت به اطلاعات عدیده ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می شود پذیرنده صرف نباشد.
- نهایتاً اینکه کلیشه ای و بسته فکر نکند.

لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ۷ مهارت اساسی و مهم زندگی است. این مهارتها عبارتند از:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی



مهارت حل مساله و تصميم گيرى



از جمله واقعیهایی که هر کدام از ما دائما با آنها برخورد داشته و خواهیم داشت مشکلات زندگی و چگونگی کنار آمدن با مشکلات می باشد. ما همیشه بر سر دوراهی های انتخاب قرار داریم چرا که زندگی مملو از مشکلاتی است که باید حل شود و تصمیم هایی که باید گرفته شود .

آخرین مشکلی که برایتان اتفاق افتاد چه زمانی بود و چگونه آنرا حل کردید؟

گروهی هستند که به محض مواجهه شدن با یک مشکل هرچند کوچک آشوب می شوند، هول می کنند و قدرت تصمیم گیری صحیح را از دست می دهند و ذهن آنها مملو از افکار ناکارآمد و ناخوشایند می شود که توان حل مساله را از آنان می گیرد. اما در مقابل افرادی هستند که اعتقاد دارند مشکلات جزء زندگی هستند و معتقدند که برای هر مشکلی بیش از یک راه حل وجود دارد آنان ابتدا راههای مختلف را در ذهن خود برای رسیدن به هدف دنبال می کنند و بهترین گزینه را برای رفع مشکل انتخاب می کنند اینها دستپاچه نمی شوند و با عجله سعی نمی کنند مشکلشان را حل نمایند.

ویژگی افراد فاقد توان حل مساله:

- * وجود مشکل در مسیر زندگی را دلیل بر ضعف، بی کفایتی و بی لیاقتی... خود می دانند.
- * به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی که باید تصمیم گرفته شود مرتب خود را سرزنش می کنند.
- * معتقدند که یک دنیای خوب دنیای بدون مشکل می باشد.
- * روش معمول این افراد فرار یا اجتناب از مشکل می باشد.
- * معمولاً بدون اندیشیدن کافی و با عجله و تکانشی عمل می کنند.
- * در مقابله با موقعیتهایی که باید تصمیم اصولی گرفته شود معمولاً تکانشی و با عجله عمل می کنند.
- * قادر به پیش بینی پیامد راه حل ها و نتیجه تصمیم گیری های خود نیستند.

مسلمانان برخورد این چنینی با مسائل زندگی خود باعث بوجود آمدن مشکلات بیشتری می شود و احساسات ناخوشایند دیگری بر فرد تحمیل می کند این احساس ناخوشایند منجر به قفل شدن فکر برای یافتن راه حل های جدید میشود و به همین صورت این دور باطل ادامه پیدا می کند تا مشکلی که به راحتی قابل حل بود برای فرد به صورت یک کلاف سر درگم در می آید؟

با این توضیحات ضرورت مهارت در حل مساله و مشکلات زندگی روشن می شود.

تفاوت مهارت حل مساله با مهارت تصمیم گیری؟

در حل مساله مابه دنبال راههای مختلف برای حل مشکل می باشیم.
اما در تصمیم گیری از بین راههای مختلف انتخاب شده یکی را انتخاب می کنیم.

باید بدانیم که مهارت حل مساله و تصمیم گیری مثل سایر مهارتهای زندگی یک فرایند چند مرحله ای است.

نکته:

کسانی که در موقعیتهایی که باید تصمیم منطقی بگیرند ضعیف عمل می کنند مدیریت تصمیم های خود را به دست افکار ناکارآمد می سپارند

***خود آگاهی هیجانی:** اگر ما آگاهانه بدانیم که چه احساس و هیجانی را در هنگام مواجهه با مساله داریم بهتر می توانیم روی مشکل مورد نظر تمرکز کنیم (من آدم بی عرضه و بدرد نخوری هستم من شانس ندارم وگرنه دچار دردسر نمی شدم). جملات فوق نمونه ای از هزاران افکار ناکارآمدی است که ممکن است به فکر تک تک افرادی که با مشکلات مواجه می شوند برسد. لذا پس از آگاهی از احساسات خود در لحظه تصمیم گیری باید سعی کنیم افکار ناکارآمد را با بکاربردن گفتار درونی مناسب مثبت نماییم مثلا:

مشکلات برای هر کسی پیش بیاید برای من هم پیش آمده است.
چالش بوجود آمده یک تمرین است و باعث می شود من قوی تر شوم.
قدرت من خیلی بیشتر از این است که این مشکلات مرا از پا در بیاورد

- **اولا آگاهی داشته باشیم که باید مشکلی را حل نماییم و یا تصمیمی بگیریم.**
- **دوما گفتار درونی در ذهنمان فعال شود که مشکلات واقعیات زندگی هستند**
- **و بسیاری از مواقع راه حل دارند.**
- **با بکار گرفتن گفتارهای درونی مثبت مانع از فعال شدن افکار ناکارآمد شویم.**

بنابراین

*** تعریف دقیق مساله:** یکی از مسائلی که هنگام مواجهه با مشکلات با آن مواجه هستیم این است که حالت استرس زای این موقعیتهای باعث می شود که خود مشکل زیر سایه استرس و هیجانهایی ناخوشایند پنهان بماند و در نتیجه بعثت اینکه ما ذهنیت روشنی از مشکل مورد نظر نداریم، به احتمال زیاد نخواهیم توانست بطور موثر عمل نماییم. پس باید مشکل دقیقا برای ما مشخص باشد.

*** بارش فکری:** وقتی ما مشکل را دقیقا تعریف کردیم درخصوص راه حل های مختلف که می شود مشکل را رفع نمود فکر می کنیم و روی کاغذ می آوریم در این مرحله هر راه حلی را بدون در نظر گرفتن عملی بودن یا نبودن آن در نظر می گیریم و از بین آنها بهترین راه حل را انتخاب می کنیم. دلایلی که باید برای یافتن راه حل های مختلف فکر خود را آزاد گذاشت و سانسور نکرد:

۱- **هنگامی که ما ذهن خود را راحت و باز می گذاریم ممکن است راه حلهای مناسبی را بیابیم که احتمالا در حالت معمول و ایجاد سانسور کمتر به ذهنمان خطور خواهد کرد.**

۲- **هدف در این مرحله دستیابی به راه حل های زیاد تر می باشد و آنچه اهمیت دارد تعداد راه حل یا گزینه ها است ارزیابی و قضاوت در مورد کیفیت راه حلها مربوط به مرحله بعد می باشد.**

*** ارزیابی راه حل ها:** در این مرحله ما موظفیم راه حلهای مرحله سوم را مورد ارزیابی و قضاوت قرار دهیم. آنچه در مرحله قبل مهم بود تعداد راه حلها بود اما آنچه در این مرحله مهم می باشد اندیشیدن به مزایا و معایب راه حلها است. و سپس راه حلی که بیشترین نقاط قوت و کمترین نقاط منفی را داشته باشد را انتخاب می کنیم.

*** انتخاب، اجرا و بازبینی راه حلها:** باید سعی کنیم بیش از یک راه حل مناسب در ذهن داشته باشیم تا در صورت جواب نگرفتن از یکی فوراً از دومی استفاده نماییم. بعد از انتخاب بهترین راه حل ما به اجرای آن راه حل مناسب می پردازیم. مرحله اجرا از اهمیت بسزایی برخوردار است چرا که هجوم افکار ناکارآمد در این مرحله موجب می شود تا با وجود دستیابی به راه حلهای موثر موقعیت مشکلزا بخوبی رفع نشود افکار ناکارآمدی نظیر: این مشکل پیچیده تر از آن است که با این کارها حل شود یا این راه حل نتیجه ای نخواهد داشت و یا هیچ وقت نتوانسته ام تصمیم خوبی بگیرم از جمله این افکار ناکارآمد می باشند، که بر توانایی ما در مقابله با موقعیتهای مختلف زندگی تاثیر منفی بجای می گذارد.

مراحل مهارت حل مساله:

آگاهی از افکار ناکارآمد به چالش کشیدن آنها و اتکا بر توانایی ها و نقاط قوت ،نقش بسیار مهمی را در ناکارآمد کردن اینگونه موانع ایفا می کند.

بعد از مرحله اجرای راه حل بعثت پیچیدگی مسائل و مشکلات و باوجود انتخاب بهترین راه حل گاهی لازم است که ما به باز بینی راه حلها اقدام کنیم . اگر در بازبینی از انتخاب راه حل خود راضی باشیم به پایان داستان تصمیم گیری می رسیم اما اگر برآورد ما از انتخاب راه حل ضعیف باشد از سایر راه حلهایی که در مراحل قبل انتخاب کرده ایم استفاده می نماییم.

موقعیهای حل مساله و تصمیم گیری

موقعیت	حل مساله یا تصمیم گیری	جملاتی که حاکی از گفتار درونی مثبت می باشد	جملاتی که حاکی از افکار ناکارآمد یا گفتار درونی منفی میباشد

موقعیتهای حل مساله یا تصمیم گیری هفته گذشته

ایام هفته	مشکلات	تصمیم گیری های انجام گرفته	مزایا و معایب		سایر راه حلهای ممکن برای مواجهه با آن مشکل	معایب و مزایا	
			مزایای تصمیم گرفته شده	معایب تصمیم گرفته شده		مزایا	معایب
شنبه							
۱ شنبه							
۲ شنبه							
۳ شنبه							
۴ شنبه							
۵ شنبه							
جمعه							



آیدی پیام رسان: @psycho_mehr

وب سایت: drmahrooghi.ir