

آشنایی با مهارت های زندگی (۵)

آبان ۱۳۸۹

مهارت حل مسأله آشنایی با



سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران
استان آذربایجان شرقی

گام پنجم: اجرای راه حل انتخاب شده

در این مرحله بعد از انتخاب راه حل باید آن را به اجرا در آوریم. اگر اجرای راه حل مورد نظر رضایت بخش بود، فرآیند حل مسأله پایان می یابد و مسأله رفع می شود. نشانه بهترین راه حل مسأله این است که آن راه حل، کم هزینه ترین، مفیدترین و نزدیک ترین راه حل باشد.

گام ششم: ارزیابی

پس از اجرای راه حل انتخاب شده، این که آیا راه حل مورد نظر، موثر و رضایت بخش بوده یا خیر، باید ارزیابی شود. اگر راه حل انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت آمیز بود، فرآیند حل مسأله پایان می یابد؛ در غیر این صورت باید مراحل حل مسأله را مرور کرد تا مشخص شود اشکال کار در کجا بود که راه حل انتخابی، به حل مسأله منجر نشد.

نتیجه گیری

حل مسأله یکی از مهارت های اصلی زندگی است. هر کس در زندگی روزانه با مسائل متعدد روبه رو می شود که می تواند آن ها را به دو شیوه هیجان مدار و مسأله مدار حل کند. حل مسأله در ۶ گام اساسی اتخاذ نگرش حل مسأله، تعریف مسأله، ارائه راه حل، ارزیابی راه حل ها، اجرای راه حل انتخاب شده و ارزیابی انجام می گیرد.

نگران نباشید شما هم می توانید مسائل و مشکلات خود را حل کنید

منابع:

- امامی نائینی، نسرین (۱۳۸۵)، مهارت حل مسأله و تصمیم گیری، تهران انتشارات سازمان بهزیستی کشور
- رادرف، شکوفه (۱۳۸۷)، راهنمای کاربردی مهارت های زندگی برای جوانان، تهران، انتشارات پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان
- سایت اینترنتی: <http://pc.ut.ac.ir/of/2.ppt>

گام دوم: تعریف و تعیین مسأله

گام دوم این است که بدانیم «مسأله ما چیست» ما باید بتوانیم مسأله خود را در یک جمله به طور دقیق و روشن بیان کنیم؛ مثلاً به جمله زیر توجه کنید:
سعید می گوید: «وقتی به مهمانی می روم، احساس ناراحتی می کنم». این مسأله خیلی کلی است و مسائل کلی را نمی توان به راحتی حل کرد. اگر سعید بخواهد مسأله خود را حل کند، باید آن را دقیق تر بیان کند؛ در این صورت می تواند بگوید: «وقتی به خانه دایی ام می روم احساس می کنم از من خوششان نمی آید». سعید اگر بیشتر دقت کند، می تواند مسأله خود را دقیق تر هم بیان کند؛ مثلاً بگوید: «دیروز که به خانه دایی ام رفتم و وارد اتاق شدم، دایی ام بعد از سلام و احوال پرسشی بدون این که با من حرفی بزند، اتاق را ترک کرد و من خیلی ناراحت شدم». به نظر شما سعید برای کدام مسأله بهتر و سریع تر می تواند راه حل پیدا کند؟

هرچه مشکل واضح تر، دقیق تر و جزئی تر مطرح شود راحت تر و سریع تر حل خواهد شد

گام سوم: ارائه راه حل

گام سوم این است که ببینیم و هر راه حلی که به ذهنمان می رسد، بنویسیم. ممکن است بعضی از راه حل ها تخیلی و غیر ممکن باشند؛ با این حال تمام راه حل هایی که به ذهنمان می رسند، روی کاغذ بیاوریم.

گام چهارم: ارزیابی راه حل ها یا تصمیم گیری

گام چهارم این است که از میان راه حل هایی که نوشته ایم، بهترین را برگزینیم. برای این کار ابتدا راه حل های ممکن را مشخص کنیم؛ درباره تک تک آنها خوب فکر کنیم و ببینیم اگر این راه را انتخاب کنیم، چه اتفاقی پیش خواهد آمد. اگر پیامد های مثبت راه حلی بیشتر از پیامدهای منفی آن بود، آن را به عنوان راه حل انتخاب کنیم.

در زندگی ما انسان ها واقعیت های تلخ و شیرینی وجود دارد که خواه نا خواه مجبور به مواجهه با آنها هستیم؛ اما این مواجهه همیشه درست و منطقی نیست. افرادی که در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی به اعتیاد، خودکشی، خشم، خشونت و یا انزوای طلبی و ... روی می آورند، کسانی هستند که با مسائل، برخورد درست و مناسب نداشته اند.

چگونگی مواجهه با مسائل و واقعیت های زندگی مستلزم داشتن مهارتی تحت عنوان حل مساله است. با داشتن این توانمندی می توان از آسیب های احتمالی ناشی از رویارویی با مشکلات روزمره زندگی، محفوظ ماند.

تعریف مساله

روان شناسان معتقد اند وقتی که فرد با موقعیتی یا تکلیفی روبه رو می شود که نمی تواند از طریق کاربرد اطلاعات و مهارت هایی که در آن لحظه در اختیار دارد، به آن تکلیف سریعاً پاسخ دهد، گفته میشود که او با مساله ای روبه رو است.

مهارت حل مساله

رویکردی منظم و متوالی است که به فرد کمک می کند تا به طور موثرتری مسائل زندگی خود را حل کند. حل مساله یک فرایند شناختی، رفتاری و عاطفی است که در آن فرد با گروه تلاش می کند راه حل یا شیوه مقابله موثرتری برای یک مساله خاص، شناسایی یا کشف کند. به این ترتیب حل مساله یک فرایند آگاهانه، منطقی، و مستلزم تلاش و کوشش هدفمند است.

تفاوت مشکل با مساله

مشکل، مساله ای است که تمام عوامل و متغیرهای موثر در آن برای ما مشخص نیست. وقتی اطلاعات، دانسته ها و آگاهی های ما از عوامل ایجادکننده موثر و غیر موثر در یک مساله کافی نباشد، ما با مشکل روبه رو هستیم.

مساله یک گام از مشکل جلوتر است؛ وقتی می دانیم مشکل چیست و ریشه های آن کدام است، ما با مساله روبه رو هستیم

مساله، مشکل تعریف شده است

رویارویی (مقابله) و انواع آن

هر مساله ای نوعی استرس به فرد وارد می کند و راه حل مساله، یک نوع «رویارویی» با استرس است. استرس؛ یعنی فشار روانی که بر فرد بدون آمادگی قبلی برای پذیرش مشکل و مساله وارد می شود؛ مانند مرگ نابهنگام یکی از عزیزان. انسان در برخورد با مسائل زندگی دو گونه عمل می کند:

- ۱ - رویارویی هیجان مدار
- ۲ - رویارویی مساله مدار

رویارویی هیجان مدار: در این نوع رویارویی، فرد مساله را به شکل مشکل می بیند و بر این باور است که شرایط، غیر قابل کنترل می باشد و تنها می تواند در مقابل این مساله واکنش هیجانی؛ نظیر خشم، ترس، اضطراب و ... از خود نشان دهد.

رویارویی مساله مدار: در این نوع رویارویی، فرد تلاش می کند که مساله را شناسایی کرده، تمامی علت ها و عوامل تشکیل دهنده و ایجاد کننده مساله را بیابد و با برنامه ریزی برای از میان برداشتن موانع و رسیدن به نتیجه دلخواه اقدام کند.

اولویت بندی مسائل و تأثیر آن در چگونگی حل مسائل

دانشمندان معتقد اند مسائل را می توان به چهار دسته تقسیم کرد:

- ۱ - مسائل مهم
- ۲ - مسائل فوری
- ۳ - مسائل مهم و فوری
- ۴ - مسائل غیر مهم و غیر فوری

مسائل مهم

مسائل مهم به مسائلی گفته می شود که حل آن ها برای ما ضروری است ولی برای حل این گونه مسائل محدودیت زمانی نداریم؛ مثلاً برای دانش آموز سال اول دبیرستان قبول شدن در کنکور به عنوان یک مساله مهم و غیر فوری است.

مسائل فوری

مسائل فوری به مسائلی گفته می شود که شاید مهم نباشند اما حتماً باید در یک محدوده زمانی حل شوند به طوری که اگر آن زمان بگذرد، امکان حل مشکل بسیار سخت و حتی غیر ممکن خواهد بود؛ مثلاً این که با دوستتان تماس بگیرید و روز تولدش را تبریک بگویید، ممکن است برای شما مساله خیلی مهمی نباشد اما فوریت دارد.

مسائل مهم و فوری

مسائلی هستند که هم برای فرد مهم اند و هم برای حل آنها محدودیت زمانی وجود دارد؛ مثلاً برای دانش آموز مقطع پیش دانشگاهی، پذیرفته شدن در کنکور هم یک مساله مهم است و هم یک مساله فوری.

مسائل غیر مهم و غیر فوری

مسائلی هستند که برای فرد مهم نیستند و برای حل آنها محدودیت زمانی هم وجود ندارد.

شش گام اساسی برای حل مساله

گام اول: اتخاذ نگرش حل مساله

قدم اول در حل موفقیت آمیز مساله این است که این ادراک را در خودمان پرورش دهیم که «من میتوانم مشکلم را حل کنم».

معمولاً وقتی مساله ای برای ما پیش می آید، مضمناً اگر آن مساله مهم باشد، دچار نگرانی و دستپاچی می شویم؛ در چنین حالتی نمی توانیم خوب فکر کنیم و بنابراین نمی توانیم راه حل خوبی برای مساله پیدا کنیم.

پس گام اول این است که خودمان را آرام کنیم؛ به خودمان گوشزد کنیم که زیاد هیجان زده نشویم؛ به خودمان دلداری بدهیم که همه با مساله روبه رو می شوند؛ مسائل حل شدنی هستند و باید خوب فکر کنیم.