



معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان

دفتر مشاوره و راهنمایی

آشنایی با مهارت های زندگی ۵

مهارت حل مسئله



گردآوری و تنظیم: مائده مقدس

مسئول دفتر مشاوره و راهنمایی دانشگاه

از آنجا ئیکه در این فرصت امکان پرداختن به تمامی ده مهارت ممکن نبود، مهارت های خودآگاهی، مقابله با خشم به عنوان یکی از مهم ترین هیجان های منفی، مهارت های ارتباطی و مهارت های حل مساله مورد بررسی اجمالی قرارگرفت. امید که شما انگیزه لازم را در جهت کسب دانش مهارت های زندگی و تمرین کردن دانش فرا گرفته شده را در خود ایجاد نمائید.

منبع:

مهارت های زندگی دانشجویی، حسین ناصری

و نکته آخر شما طی توضیحات فوق در جریان بخشی از دانش مربوط به مهارت زندگی قرار گرفتید. و اگر شما شخصا مسئولیت ارتقاء بهداشت روان خود را به عهده بگیرید هم خود را موظف خواهید دانست که به انحاء مختلف دانش خود را در این باره تکمیل نمایید و هم با تمرین کردن های مکرر سعی خواهید کرد که دانش مهارت های زندگی را به رفتار تبدیل نمایید. فراموش نکنید که ((یک موفقیت یک شبه حداقل به ۱۵ سال زمان نیاز دارد))



مراحل مهارت حل مسائل:

۱- خودآگاهی هیجانی: همانطوری که می دانید خودآگاهی به معنی آگاهی داشتن به احساسات و هیجانات درموقعیت های مختلف می باشد. از آنجائیکه در مواجهه با مسائل و مشکلات، خواهی - نخواهی دچار هیجان ها و احساس های منفی می شویم آگاهی داشتن به این حالات نقش مهمی در حل مشکلات خواهد داشت با استفاده از جملاتی که به خود می گوئیم (گفتار درونی) ذهن ما معطوف به مساله یا مشکل شده و بدین ترتیب آگاهی داشتن ما به موقعیت باعث می شود که تمرکز لازم جهت رفع مشکل فراهم گردد: ((مشکل برای هر کس پیش می آید و برای من هم پیش آمده است ...))

((این تمرین است و باعث می شود که قوی تر شوم))

۲- تعریف دقیق مساله: یکی از مسائلی که بعضی از ما در مواجهه با مشکلات با آن مواجه می شویم این است که حالت استرس زای اینگونه موقعیت ها موجب می شود خود مشکل زیر سایه استرس و هیجان های ناخوشایند در ابهام باقی بماند و در نتیجه بعلت اینکه ما ذهنیت روشنی به مساله یا تصمیمی که باید گرفته شود نداریم. به احتمال زیاد نخواهیم توانست که به طور موثری عمل کنیم.

آنچه که در مرحله دوم مهارت حل مساله رخ می دهد این است که مشکل را بوضوح برای خود تمرین کنیم.

۳- ارائه راه حل های مختلف:

هدف این مرحله دستیابی به راه حل ها و گزینه های انتخابی زیاد تر است و آنچه اهمیت دارد تعداد راه حل هاست نه اینکه کدام بهتر است.

منطق ارائه راه حل های مختلف این است که احتمال پیدا کردن بهترین راه حل از بین مجموعه ای از راه حل ها افزایش می یابد. به همین خاطر لازم است که در این مرحله ذهن خود را باز نگه داشته و بدون اعمال خودسانسوری همراه حلی راکه به ذهنمان رسید یادداشت کنیم.

۴- ارزیابی راه حل ها:

آنچه در مرحله سوم مهم بود، یافتن راه حل های متعدد بود و آنچه در این مرحله مهم است اندیشیدن به مزایا و معایب راه حل هاست. بدین منظور می توان از جدول زیر استفاده کرد.

راه حل	مزایا	جمع مزایا	معایب	جمع معایب
۱	-۱		-۱	
	-۲		-۲	
	-۳		-۳	
۲	-۱		-۱	
	-۲		-۲	
	-۳		-۳	
۳	-۱		-۱	
	-۲		-۲	
	-۳		-۳	

۵- انتخاب، اجرا و بازبینی راه حل ها:

هرکدام از ما می دانند که بهترین راه حل آن است که بیشترین مزایا و کمترین عیب را داشته باشد. ضمن اینکه باید همواره سعی کنیم درمقابله با یک مشکل بیش از یک راه حل مناسب در نظر داشته باشیم تا در صورتیکه اولی جواب نداد از دومی استفاده کنیم بعد از این انتخاب بهترین راه حل مابقی اجرای راه حل مناسب می پردازیم.

تمرین- موقعیت های زیر را خوانده و بنویسید که شخصیت اصلی چگونه می تواند از مهارت حل مساله استفاده کند.
الف - محبوبه مردد بود که مشغول به کار شود یا ادامه تحصیل دهد.

ب- علی شدیداً مایل بود که گواهی نامه رانندگی بگیرد ولی از عهده هزینه کلاس و شرکت در آزمون بر نمی آید.
ج- سوسن ده روز فرصت داشت تا انتخاب رشته کند.

