

مهارت حل مسئله



مقدمه: زندگی انسان سرشار از سختی ها و آسانی هاست و افرادی می توانند این مسیر را با لذت بیشتری سپری کنند که بتوانند از سختی ها و شکست ها پلی برای رسیدن به آسانی ها و موفقیت ها بسازند. این کار با یادگیری مهارت های زندگی امکان پذیر می باشد. شما می توانید مهارت حل مسئله را بطور کامل از روانشناس یا روان پزشک خود یاد بگیرید و با تمرین زیاد زندگی تان را بهتر کنید.

نابرده رنج ، گنج میسر نمی شود مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد. (سعدی)

تعریف: وقتی انسان در موقعیتی قرار گیرد که نتواند با اطلاعات و تجربیات قبلی خود به آن پاسخ دهد گفته می شود که او با مسئله انی روبروست.

اولویت بندی مسائل: بستگی به ارزش های زندگی هر فرد دارد. مثال ارزش ها رضایت خداوند ، پست ، پول

۱-مسائل مهم : مثلاً تحصیل فرزند ، پیدا کردن کار ، ازدواج و ...

۲- مسائل فوری: مثلاً درمان سرماخوردگی ، پیدا کردن علت گریه کودک و ...

۳-مسائل مهم و فوری : این مسائل در اولویت حل کردن قرار دارند. مثلاً نجات یک غریق

، فرار از حیوان وحشی ،

۴- مسائل غیر مهم و غیر فوری : مثلاً تعویض روکش صندلی ماشین ،



انواع حل مسئله :

۱- **هیجان مدار:** روش های موقتی هستند که بدنبال کاهش یا کنترل علائم بروز مسئله هستند و از طریق کنترل و

مدیریت افکار و احساسات و رفتار انسانی پاسخ داده می شوند. که می تواند

موثر باشند. مثلاً کنترل خشم ، غم و اضطراب و یا ناموثر باشند. مثلاً

مصرف مواد مخدر ، خودکشی ، تقلب ، فال گیری ، انکار مسئله ، دیگران را

مقصر کردن و ...

۲- **مسئله مدار:** روش های دائمی هستند که فرد از قبل آن ها را یاد گرفته و

بصورت ریشه ای و منطقی به مسئله نگاه می کند و بدنبال پیشگیری و کاهش

و کنترل علل مسئله است. که می تواند موثر باشد مثلاً خودشناسی و خدانشناسی و ارتباطات قوی خانوادگی و

کاری و مردمی داشته باشد و ارزش های زندگی و نقاط ضعف و قوت خود را بداند.



خواندن کتاب « مشکلات را شکلات کنید.» از مجموعه کتاب های « شما

عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید.» نویسنده مسعود لعلی انتشارات بهار

سبز را به شما پیشنهاد می کنم.

مراحل حل مسئله :

مرحله اول = خود آگاهی هیجانی : یعنی اولاً آگاهی داشته باشیم که باید مشکلی را حل کنیم. ثانیاً این گفتار درونی در ذهن مان فعال شود که مشکلات ، واقعیات زندگی اند و بسیاری از مواقع راه حل دارند. ثالثاً با به کار انداختن گفتارهای درونی مثبت مانع از فعال شدن افکار ناکار آمد شویم. « با کمک خدا و مشورت با دوستان می توانم مسئله را حل کنم .»



مرحله دوم = تعریف و شناسایی مسئله : دو نوع مسئله داریم :

۱- **واضح :** که یک هدف دارد و نحوه حل کردن آن مشخص می باشد. مثل گرفتن نمره قبولی یک واحد درسی

۲- **مبهم :** که چند هدف دارد و نحوه حل کردن آن مبهم و متعدد می باشد. که مشکلات مبهم باید به مشکلات کوچکتر و واضح تر تجزیه شوند. مثلاً داشتن مشکل ارتباطی با پدر



مرحله سوم = پیدا کردن راه حل های مختلف : یکی از روش های پیدا

کردن راه حل مسئله ، **پارش فکری** است. یعنی به ذهن اجازه بدهیم آزادانه هر راه حلی را که می خواهد مطرح کند و سانسورش نکنیم بعد از تمام شدن راه حل ها ، آن های را که به خود فرد و دیگران آسیب نمی زنند را انتخاب می کنیم. روش دیگر پیدا کردن راه حل ، مشورت کردن با افراد با صلاحیت ، مومن و دانا و با تجربه می باشد.

مرحله چهارم = ارزیابی گزینه ها و انتخاب بهترین راه حل : بهترین راه حل آن است که به نفع خود و

دیگران باشد. دو روش تصمیم گیری عبارتند از :

الف : روش اگر... آن وقت یعنی اگر از این راه حل استفاده کنم آن وقت این اتفاق می افتد.

ب : جداول تصمیم گیری : جداولی که در آن مزایا و معایب هر راه حل را لیست می کنند و آنچه را که در ذهن می گذرد عینیت می بخشد.

مرحله پنجم = اجرا و بازبینی راه حل ها : دو نکته را باید بدانیم : ۱- زمانی فرایند حل مسئله تمام شده

است که شما اشتغال ذهنی به آن نداشته باشید. ۲- ممکن است در فرایند حل مسئله با موقعیت هایی مواجه شویم که لازم باشد از اول شروع کنیم.

در صورت تمایل می توانید انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس peyngah@gmail.com ایمیل کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم - بیمارستان کامکار عرب نیا - مرکز روان پزشکی

با نظارت : واحد آموزش پرستاری ۱۳۹۳

تهیه کنندگان : کارشناسان پرستاری شاطریان - شفیق زاده

منابع : کتب روان پزشکی و روان شناسی و روان پرستاری

