

## مهارت حل مسئله

(موانعی که در برابر حل مسئله وجود دارد)



بسیاری از اوقات، طرز نگاه ما به مسئله مانعی بر سر راه حل مسئله است. همچنین موانع زیادی وجود دارد که استفاده موثر از فنون حل مسئله را با دشواری مواجه می کند:

۱. عادت های قدیمی را کنار بگذارید.
  ۲. برداشت خود را بررسی کنید.
  ۳. بر ترس های خود غلبه کنید.
  ۴. در فرضیات خود بازبینی کنید.
  ۵. حل مسئله را به تعویق نیندازید.
  ۶. تمایل خود را برای رسیدن به راه حل سریع و عجولانه کنترل کنید.
  ۷. از پاسخ های احساسی دوری کنید و همیشه تلاش کنید عقلانی به مسئله نگاه کنید.
  ۸. بدانید که ماهیت مسئله ممکن است تغییر کند.
  ۹. همه گام های فرآیند حل مسئله را به درستی رعایت کنید.
- در این مرحله شما آماده اید که فهم خود را از مسئله بررسی کنید تا اینجا شما مسئله را تشخیص داده اید و آن را به چند حقیقت تجزیه کرده اید،

مسئله را مشخص کرده اید، تحقیقات لازم را انجام داده اید و موانعی را که معمولاً وجود دارد از سر راه برداشته اید.

روی یک تخته بزرگ مسئله را بنویسید، تمام عوامل دخیل و حوزه هایی که تحت تاثیر قرار می گیرد و تاثیراتی که می گذارد را بیان کنید. برای اینکه فهم تصویری بهتری به دست آورید، می توانید به کمک یک نمودار، علت و معلول مسئله را مشخص کنید. چیزی که کشیده اید یا نوشته اید را مطالعه کنید. با دیگران مشورت کنید و با توجه به بازخوردی که از آنها دریافت می کنید ممکن است تصمیم بگیرید در مسئله بازنگری کنید. زمانی که مطمئن شدید روابط علت و معلول مسئله را کاملاً درک کرده اید، مسئله را به ساده ترین و کوتاه ترین شکل ممکن خلاصه کنید.

### شما باید ماهیت مسئله را بشناسید:

شما باید تشخیص دهید که مسئله چقدر جدی است. براساس میزان جدی بودن مسئله شما تصمیم می گیرید که فکری برای آن بکنید یا خیر. گاهی اوقات پس از بررسی دقیق مشخص می شود چیزی که شما آن را مسئله کوچکی می پنداشته اید،



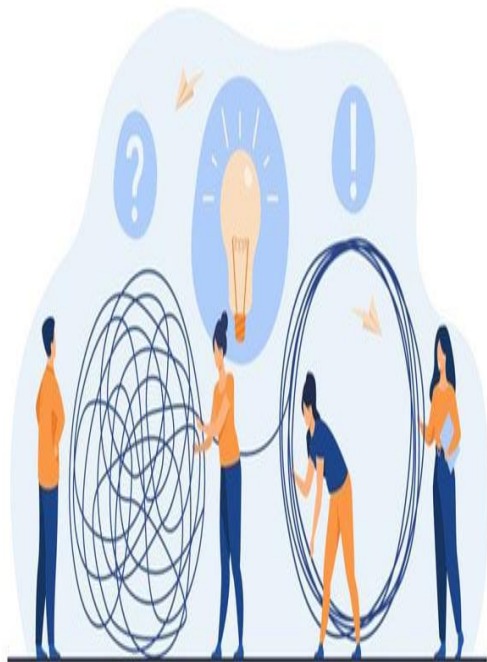
اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی  
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:**

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

تابستان ۱۴۰۰



شما تا زمانی که درک درستی از مسئله نداشته باشید نمی توانید راه حل موثری برای آن پیدا کنید. گاهی اوقات افراد زمان بسیار زیادی را صرف یافتن دلیل مشکل می کنند و در نهایت متوجه می شوند که مشکل واقعی چیز دیگری بوده است!



مسئله ی بسیار بزرگی بوده است. برای مشخص کردن میزان اهمیت مسئله سوالات زیر را از خود پرسید:

۱. آیا روند زندگیتان را مختل می کند؟
  ۲. آیا چیزی است که هر روز اتفاق می افتد یا که گاه چنین می شود؟
  ۳. آیا چیزی عادی است یا غیر معمول؟
  ۴. آیا اهداف شما را تحت تاثیر قرار می دهد؟ اگر جواب مثبت است کدام یک را؟
- شما باید نوع مسئله را محدود کنید:**

۱. آیا این مسئله ای است که در گذشته اتفاق افتاده است و در حال حاضر نگرانی اصلی این است که مطمئن شویم دیگر اتفاق نخواهد افتاد؟
  ۲. آیا این مسئله ای است که از گذشته موجود است و نگرانی اصلی حل کردن آن است؟
  ۳. آیا مسئله ای است که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد و نگرانی اصلی این است که تدابیری اندیشیده شود تا در آینده مشکلی پیش نیاید؟
- پاسخی که به پرسش های بالا می دهید به شما کمک می کند به درستی بر روی مسئله تمرکز کنید.