

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مهارت حل مسئله چیست و چه مراحلی دارد؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

مهارت حل مسئله یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که در مسیر موفقیت به آن نیاز دارید. وقتی یک هدف برای خودتان تعیین می‌کنید، مسلماً دستیابی به آن هدف آسان نیست و موانعی پیش پای شما قرار می‌گیرد. این شما هستید که باید مهارت حل مسئله را یاد بگیرید و موانع را از سر راه خود بردارید. اگر بتوانید مسائل و مشکلات را یکی پس از دیگری حل کنید، روز به روز به اهداف خودتان نزدیک‌تر می‌شوید و در نهایت به اهدافی که مد نظر دارید می‌رسید

مهارت حل مسئله چیست؟

حل مسئله در واقع استفاده از منطق برای درک شرایط و دستیابی به یک راه حل هوشمندانه است. در حقیقت، افرادی که از مهارت حل مسئله برخوردارند می‌توانند مشکلات احتمالی آینده را پیش بینی کنند و برای جلوگیری از آن‌ها یا کاهش اثرات منفی این مشکلات، بهترین اقدام را انجام دهند

برای غلبه بر مشکلات لازم است که افراد هم در زندگی شخصی و هم در زندگی شغلی خود، از مهارت‌های حل مسئله استفاده می‌کنند. توانایی‌های حل مسئله به تعدادی مهارت دیگر مرتبط است، از جمله :

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مهارت های تحلیلی

تفکر ابتکاری و خلاق

سازگاری

ابتکار عمل

انعطاف پذیری

مجموعه مهارت های ذکر شده به نوعی لازمه مهارت حل مسئله هستند و مجموعه آن ها می توانند فرد را به سمت یک تصمیم گیری موفق سوق دهند
حل مسئله نیازمند یک روش گام به گام برای مواجه شدن با یک چالش است. در این بخش از مقاله، ۶ مرحله اساسی برای فرایند حل مسائل و مشکلات ارائه شده است که می توانید هنگام رویارویی با مشکلات در زندگی شخصی و شغلی خود از آن ها بهره بگیرید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مشکل را شناسایی کنید

مهارت حل مسئله، مستقیماً با تعریف مسئله ارتباط دارد. خواه با یک مشکل پیچیده رو به رو باشید یا با یک مسئله ساده، چیزی که اهمیت دارد این است که شما درک روشنی از مسئله داشته باشید

اطلاعات مرتبط را جمع آوری کنید

سعی کنید قبل از جستجو برای راه حل، ابتدا تعریف واضحی از مسئله و علت های احتمالی آن داشته باشید. همچنین لازم است که فوریت مشکل را مورد ارزیابی قرار دهید. به این معنی که بدانید آیا مشکل جزئی است، بزرگتر از یک مساله جزئی است و یا با یک مشکل جدی و بحران واقعی مواجه هستید برای این کار می توانید به تجربیات مشابه پیشین خود مراجعه کنید و علت مشکلات مشابه قبلی را بررسی کنید و یا از افرادی که با مشکل شبیه به مسئله شما دست و پنجه نرم کرده اند، کمک بگیرید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

راه حل های احتمالی را شناسایی کنید

پس از تحقیق در مورد مسئله و علت های آن، وقت آن است که به فکر راه حل های احتمالی باشید. از طریق ثبت دیدگاه های متفاوت در مرحله قبل می توانید به راه حل های متفاوتی برسید. البته این مرحله نیاز به خلافت و بارش فکری نیز دارد زیرا لازم است که چند راه حل ایده آل را لیست کنید

تصمیم گیری کنید

حال شما یک لیست از تمام راه حل های احتمالی دارید که باید یک بار دیگر آن ها را بررسی کنید. سعی کنید راه حل هایی که غیر ممکن یا دور از ذهن به نظر می رسند را حذف کنید و با این کار با کاهش کمیت راه حل ها، به کیفیت آن ها بیفزایید

تصمیم را عملی کنید

اکنون شما چند راه حل در اختیار دارید که در صورت لزوم می توانند جایگزین یکدیگر شوند اما برای سنجش اثربخشی هر راه حل لازم است که وارد عمل شوید. ابتدا یک راه حل را انتخاب کنید و آن را با روشی برنامه ریزی شده به اجرا در آورید. به خاطر داشته باشید که در این مرحله نباید عجله کنید زیرا تعجیل باعث بی برنامگی و در نتیجه عدم ثمربخشی راه حل می شود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

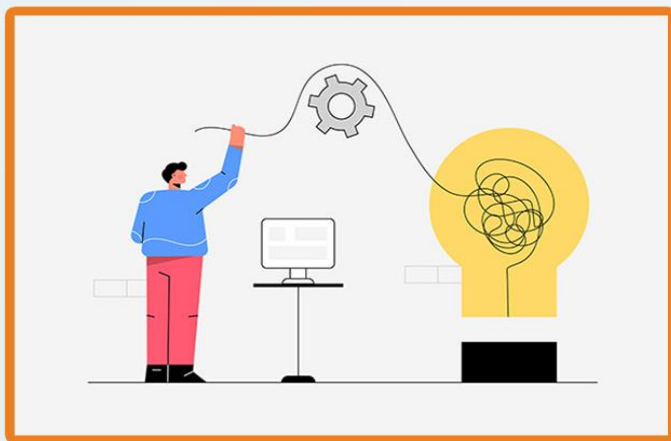
منتظر نتایج باشید

پس از اقدام به حل مسئله، باید نتایج را بررسی کنید تا بتوانید در مورد اقدامات بعدی خود تصمیم بگیرید. این کار نیازمند ارزیابی دقیق نتایج است

راه های تقویت مهارت حل مسئله

ممکن است تصور کنید که مهارت حل مسئله مانند برخی مهارت ها یک استعداد ذاتی است اما ما به شما می گوئیم که چنین نیست. مهارت حل مسئله یک توانایی اکتسابی به شمار می رود و شما با تمرین می توانید ذهن خود را فعال و آماده حل مسائل نگه دارید

برای تقویت مهارت حل مسئله فقط کافی است به راهکار هایی که در این بخش از مقاله بیان شده اند توجه کنید و سعی کنید آن ها را به طور روزمره انجام دهید تا در هنگام مواجهه با مشکلات احتمالی ذهنتان آمادگی بیشتری برای دستیابی به راه حل داشته باشد



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ورزش های ملایم و ضربه ای انجام دهید

ورزش کردن تاثیر مثبتی در پردازش عصبی دارد. با انجام ورزش های ملایم می توانید تفکر همگرا (یافتن یک راه حل منطقی) را تقویت کنید. اما اگر در صدد تقویت تفکر واگر (یافتن پاسخ های خلاقانه و متعدد برای یک مسئله) هستید، بهتر است ورزش های ریتمیک و ضربه ای مانند زومبا را امتحان کنید

با حل معما ذهن خود را ورزیده کنید

مغز مانند یک عضله است که با انجام فعالیت های فکری قوی می شود. بازی هایی مانند شطرنج، سودوکو، مکعب روبیک و غیره که ذهنتان را به چالش می کشند، می توانند مغز را برای حل مشکلات در موقعیت های واقعی زندگی آماده کنند

خواب با کیفیت و کافی داشته باشید

به طور کلی خواب مناسب، مغز را در حالت فعال و هوشیار قرار می دهد. همچنین خواب متناقض که با نام خواب حرکت سریع چشم نیز شناخته می شود، مرحله ای از خواب است که مستقیماً پردازش خلاق در مغز را افزایش می دهد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

یک دفترچه یادداشت از ایده ها تهیه کنید

شما می توانید افکار مهم و تجربیات شخصی خود را به سرعت در یک دفترچه یادداشت ثبت کنید. طرح ها و ایده های خود در این دفترچه یادداشت بنویسید و آن را همیشه همراه خود داشته باشید. این ایده ها می توانند در شرایط مشابه مورد استفاده قرار گیرند

یوگا را در برنامه روزانه خود قرار دهید

تحقیقات نشان داده اند که آگاهی از بدن، تنفس و مراقبه در حین تمرین یوگا، ترکیبی قدرتمند هستند که نمرات آزمون شناختی را به طور قابل توجهی بالا می برد. علاوه بر این یوگا می تواند باعث کوتاه کردن زمان واکنش، دقت بیشتر و افزایش توجه شود

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

از نقشه ذهنی استفاده کنید

یک تصویر فوری از مسئله و راه حل های احتمالی آن، می تواند به تمرکز ذهن، تحریک مغز، افزایش ظرفیت تفکر خلاق و تولید ایده های بیشتر برای حل مشکل کمک کند. برای این کار ابتدا مسئله را در ذهن خود مجسم کنید، دلایل مشکل را به عنوان شاخه های اصلی به تصویر ذهنی تان اضافه کنید و جزئیات بیشتر را در قالب زیرشاخه ها تصور کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

در مرحله بعد راه حل های احتمالی و تمامی تکنیک هایی که می توانید برای برطرف کردن مشکل به کار ببرید را در تصویر ذهنی خود بگنجانید و تمامی این موارد را به صورت یک شمای کلی مورد بررسی قرار دهید. سپس به دنبال راه حلی بگردید که مقرون به صرفه تر و موثر تر خواهد بود

میان خود و مسئله فاصله روانشناسی ایجاد کنید

فاصله روانشناختی به معنای دیدن مشکل از دیدگاه سوم شخص است. دانشمندان نشان داده اند که هر چه فاصله ذهنی بین شما و مشکل بیشتر شود، راه حل های خلاقانه بیشتری به ذهنتان خطور می کند. در این حالت تفکر، انتزاعی تر (جداکردن) خواهد شد و تفکر انتزاعی به شما کمک می کند که تمامی مفاهیم مرتبط با مشکل را بهتر درک کنید تا بهترین شیوه را برای حل مسئله انتخاب کنید

شما در مواجهه با مشکل چیکار می کنید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

