

www.ketab.ir

حل مسئله

آشنایی با گام‌ها و مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری

حسن روشن

نام کتاب: حل مسئله
آشنایی با گام‌ها و مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری
مؤلف: حسن روشن
ویراستار: سید علی آقائی
صفحه‌آرا: سید اکبر موسوی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۴۶-۵

۱۵۱-۷
www.ketab.ir

سرشناسه: روشن، حسن، ۱۳۶۴-
عنوان: حل مسئله
آشنایی با گام‌ها و مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۸۰: نمودار.
وضعیت فهرست‌نوسی: فیا: کتابنامه: ص ۷۶
موضوع: حل مساله
موضوع: تصمیم‌گیری
رده‌بندی کنگره: HD۳۰/۳۹
رده‌بندی دیویی: ۶۵۸/۴۰۳۶
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۷۵۰۹

مقدمه ۹

(۱) مفهوم شناسی، ضرورت و اهمیت

یک) مسئله ۱۲

دو) حل مسئله ۱۲

سه) تصمیم‌گیری ۱۴

چهار) تفاوت بین مشکل و مسئله ۱۵

پنج) اهمیت و ضرورت و ارتباط ۱۶

یک) اهمیت و ضرورت ۱۶

دو) اهمیت تصمیم‌گیری و حل مسئله در نگاه دین ۱۷

سه) ارتباط حل مسئله و تصمیم‌گیری ۱۸

۲) تصمیم‌گیری و گام‌های حل مسئله

- یک) انواع تصمیم‌گیری ۲۰
- الف) تصمیم‌گیری فردی یا گروهی ۲۰
- ب) تصمیم‌گیری منطقی یا شهودی ۲۱
- ج) تصمیم‌های برنامه‌ریزی شده یا برنامه‌ریزی نشده ۲۲
- د) تصمیم‌گیری شخصی یا سازمانی ۲۳
- هـ) تصمیم‌گیری استراتژیک، تاکتیکی یا عملیاتی ۲۳
- و) انواع تصمیم‌ها بر اساس موضوع آن‌ها ۲۴
- دو) گام‌های حل مسئله ۲۴
- الف) یافتن مسئله و تعریف آن ۲۴
- ب) ایجاد راه حل ۲۵
- ج) تصمیم‌گیری و انتخاب بهترین راه حل ۲۵
- د) اجرای راه حل و ارزیابی نتایج ۲۵

۳) آسیب‌شناسی حل مسئله

- یک) باورهای غلط درباره مسئله ۲۸
- دو) افکار ناکارآمد ۲۸
- سه) بازنمایی و تثبیت‌شدگی ۲۹
- چهار) عدم انگیزه کافی ۲۹
- پنج) عدم کنترل هیجانات ۲۹
- شش) عدم مسئولیت‌پذیری در رویارویی با مسائل ۲۹
- هفت) مواجهه‌های مختلف در حل مسئله ۳۰

۴) مهارت‌ها، پیش‌نیازها و الزامات

یک) مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری	۳۲
الف) بارش فکری	۳۲
ب) راهبردهای مقابله‌ای	۳۴
ج) تفکر خلاق	۳۶
د) تفکر تحلیلی	۴۰
هـ) درخت تصمیم‌گیری	۴۴
و) تفکر سیستمی	۴۶
دو) پیش‌نیازها و الزامات حل مسئله و تصمیم‌گیری صحیح	۴۸

۵) مراحل تصمیم‌گیری

۵۱

مراحل تصمیم‌گیری

۶) آسیب‌شناسی تصمیم‌گیری

یک) عدم دوراندیشی	۵۶
دو) متکی بودن به دیگران	۵۷
سه) سوءظن نسبت به دیگران	۵۷
چهار) تحقیقات ناکافی	۵۸
پنج) تصمیم‌گیری احساساتی	۵۹
شش) تعصبات و باورهای خشک	۵۹
هفت) تصورات و پیش‌داوری‌های از پیش تعیین شده	۶۰
هشت) عوامل بیولوژیکی و هورمونی	۶۰
نه) دسترسی به گزینه‌های فراوان	۶۰

۷) راهکارهای تقویت مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

- یک) آینده‌نگری..... ۶۲
- دو) کسب اطلاعات..... ۶۲
- سه) تهیه چک‌لیست پرسش و پاسخ..... ۶۴
- چهار) تفکر قبل از عمل..... ۶۴
- پنج) مشورت و نظرسنجی از افراد خبره..... ۶۶
- شش) مهارت مدیریت زمان..... ۶۷
- هفت) بهبود کنترل خویشتن و مدیریت فردی..... ۶۸
- هشت) هدف‌گذاری صحیح..... ۶۹
- نه) تقویت تاب‌آوری..... ۷۱
- نتیجه‌گیری..... ۷۳
- کتاب‌نامه..... ۷۶

www.ketab.ir



مقدمه

آیا شما از آن دست افرادی هستید که به آسانی تصمیم می‌گیرید و مسائلتان را حل می‌کنید؟

آیا از نتیجه تصمیم‌گیری‌هایی که تاکنون داشته‌اید و نحوه حل مشکلاتتان، راضی هستید؟

آیا خود را فاقد قدرت تصمیم‌گیری و قدرت حل مسئله می‌بینید و به دنبال کسی هستید تا مسئولیت تصمیم‌هایتان را بر عهده او بیندازید یا از او در حل مسئله کمک بگیرید؟

آیا آن قدر تصمیم‌هایتان را به تعویق می‌اندازید تا انتخاب‌هایتان را از دست بدهید یا ناگزیر از انتخاب شوید؟

آیا برخی مشکلات برای شما لاینحل به نظر می‌رسند؟

پاسخ به سؤالات فوق نشان می‌دهد شما چقدر از مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری در زندگی‌تان برخوردار هستید. برخی افراد به صورت ذاتی از این مهارت‌ها برخوردارند ولی برخی دیگر لازم است با مطالعه و کسب تجربه و دانش، این مهارت‌ها را کسب کنند. در هر صورت، ما همواره خود را نیازمند یادگیری و آشنایی با مهارت‌های زندگی می‌دانیم و باید با دست پر به استقبال آینده برویم. این نوشتار می‌کوشد بخشی از دغدغه‌های هر فرد در نحوه تصمیم‌گیری و حل مسئله را پاسخ دهد.

حل مسئله و تصمیم‌گیری، بخش مهمی از زندگی خانوادگی، تحصیلی و شغلی ما را تشکیل می‌دهد. همه ما هرروز تصمیم‌هایی می‌گیریم که بعضی از آن‌ها بسیار مهم هستند و برخی نیز اهمیت کمتری دارند. برخی از موقعیت‌های تصمیم‌گیری، فوری و ویژه است و برای برخی دیگر فرصت بیشتری وجود دارد. برای مثال، یک نوجوان تصمیم‌گیری می‌کند درباره اینکه ادامه تحصیل دهد یا آن را کنار بگذارد. یک دختر یا پسر جوان درباره انتخاب همسر تصمیم می‌گیرند. مردی که پدر خانواده است درباره موضوعات مختلف خانواده خود اعم از خرید منزل، ماشین، ازدواج فرزندان و... تصمیم می‌گیرد، یا زن و شوهری برای حل مسائل و چالش‌های مالی یا تعارضات بین خود و فرزندان‌شان تصمیم می‌گیرند؛ بنابراین یادگیری مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری از نیازهای اساسی عصر حاضر است.

گاهی اوقات، مهارت حل مسئله را با مهارت تصمیم‌گیری مترادف و هم‌معنی فرض می‌کنند. البته اینجاست که نام‌گذاری‌ها قراردادی هستند، نمی‌توانیم بگوییم این کار قطعاً درست یا قطعاً نادرست است؛ اما به نظر می‌رسد مهارت حل مسئله، فرایندی پیچیده‌تر و مهم‌تر از تصمیم‌گیری است. زیرا شامل استدلال‌های منطقی، عقلانی و گاه تحلیل‌های پیچیده است. با این حال در این نوشتار به بررسی این دو مهارت در کنار یکدیگر می‌پردازیم و شما را با گام‌های دستیابی به آن‌ها آشنا می‌کنیم.

