

رَبِّهِمْ  
الْحَمْدُ!

آموزش مهارت‌های زندگی

حل مسأله

دکتر لادن فتی، مهرداد کاظم زاده

سرشناسه : فتی، لادن، ۱۳۴۳-  
عنوان و نام پدیدآور : مهارت حل مسئله / لادن فتی، مهرداد کاظم‌زاده‌عطوفی.  
مشخصات نشر : تهران: میانکوشک، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری : ۲۰ ص.: جدول.  
فروست : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۹].  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۶-۸ : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷ دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷.  
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.  
موضوع : راهنمای مهارت‌های زندگی.  
موضوع : حل مسأله.  
شناسه افزوده : کاظم‌زاده‌عطوفی، مهرداد، ۱۳۴۶-  
شناسه افزوده : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۹].  
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ج. ۹. ۵/۱۷۶ LB۳۶۰  
رده‌بندی دیویی : ۳۷۸/۱۹۸  
شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۸۶۶۹۰۰

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۹): حل مسئله

نویسندگان: دکتر لادن فتی، مهرداد کاظم‌زاده

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۶-۸

## پیش‌گفتار

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیرمفید) و فروریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبه‌رو ساخته است. امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی‌شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به‌نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالی است که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل کودکان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، محروم می‌مانند. در زندگی امروزه هزاران پرسش مطرح شده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل شده، هنوز:

- ♦ دست‌یابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- ♦ چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- ♦ چرا توانایی و مهارت نه گفتن «قاطعیت» به پیشنهادات نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- ♦ چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
- ♦ چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به‌علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا کرد و در این مجموعه کتاب‌ها به آنها پرداخته شده است.

دکتر عباسعلی ناصحی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر عصمت باروتی

مشاور وزیر و سرپرست دفتر امور زنان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی  
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی در امور زنان

## مهارت حل مسئله

هدف کلی:

آشنا کردن و توانمندسازی در زمینه‌ی  
مهارت حل مسئله

اهداف ویژه:

- ۱- آشنا کردن با مفاهیم پایه در حل مسئله
- ۲- توانمندسازی در زمینه مهارت حل مسئله

### مقدمه

بابک دانشجوی سال چهارم رشته پزشکی است. اخیراً نامزدش به او گفته است در صورتی که زودتر برای ازدواجشان فکری نکند، باید از هم جدا شوند. بابک دوست دارد ازدواج کند، اما چون می‌خواهد از خانواده‌اش مستقل بشود باید کار کند و دیگر قادر به ادامه تحصیل نخواهد بود.

به نظر شما بابک چه احساسی دارد؟

این احساس بابک چه نقشی در حل مسئله وی بازی می‌کند؟

آیا شما نیز هم اکنون با مسئله‌ای روبرو هستید؟ لطفاً آن را یادداشت کنید.

حل مسئله همواره با انسان همراه بوده است! زمانی که انسان غارنشین از خود می‌پرسید: "چگونه خود را گرم کنم؟" در صدد حل یک مسئله بود. زمانی که انسان از خود می‌پرسید: "چگونه جلوی شیوع طاعون را در شهرم بگیرم؟" نیز با یک مسئله روبرو بود. و بالاخره وقتی انسان از خود پرسید: "چگونه روی کره ماه قدم بگذارم نیز باید مسئله‌ای را حل می‌کرد. بنابراین حل مسئله مهارتی است که بقای فرد و بقای نسل در گروهی آن است. به نظر می‌رسد انسان‌ها خیلی اوقات می‌توانند مشکلات خویش را حل نمایند بی‌آنکه حل مسئله را به صورت مدون و یا در کارگاه مهارت‌های زندگی آموخته باشند! اما از سوی دیگر خیلی اوقات نیز انسان‌ها نمی‌توانند مسئله‌ی خود را حل کنند چون حل مسئله را به صورت

یک مهارت، به‌طور اختصاصی نیاموخته یا تمرین نکرده‌اند. با توجه با این‌که افراد حل مسئله‌ی ریاضی، فیزیک و شیمی را در مدرسه می‌آموزند، و مبانی حل مسئله‌ی اجتماعی با حل مسئله‌ی ریاضی یکی است، آنها بی‌آن‌که بدانند از همان اصول برای حل مسئله‌ی اجتماعی نیز استفاده می‌کنند. اما افرادی در مسایل اجتماعی خود موفق‌ترند که در این حوزه به‌صورت اختصاصی تمرین کرده و آموزش دیده‌باشند.

### تعریف

"حل مسئله" عبارت است از فرایند شناختی - رفتاری که توسط خود فرد هدایت می‌شود و فرد سعی می‌کند با کمک آن راه‌حل‌های مؤثر یا سازگارانه‌ای برای مسایل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب حل مسئله یک فرایند آگاهانه، منطقی، تلاش‌بر و هدفمند است. حل مسایل مالی، مسایل شخصی (مثلاً شناختی، هیجانی/عاطفی/ رفتاری و سلامتی) بین‌فردی (مثلاً زناشویی، خانوادگی) و مسایل اجتماعی (مثلاً جرم و آسیب‌های اجتماعی) همه مستلزم دانستن مهارت حل مسئله است. مسئله می‌تواند ناشی از یک مشکل بیرونی باشد (مثل یک امتحان سخت) و یا از درون فرد نشأت گرفته باشد (مثل اهداف، نیازها یا تعهدات شخصی).

### مقابله و انواع آن

وقتی ما با مسئله‌ای روبرو می‌شویم، طبیعی است که استرس را تجربه کنیم. ولی همه‌ی آدم‌ها با این استرس به یک شکل مقابله نمی‌کنند. وقتی با مسئله‌ای که در ابتدا مطرح کردید روبرو شدید چه احساسی داشتید؟

گاهی اوقات احساس ما به‌قدری منفی و شدید است که مانع از تفکر منطقی و حل مسئله می‌شود. مثلاً در برخورد با مسئله عصبانی می‌شویم، گریه می‌کنیم یا قهر می‌کنیم. گاهی هم احساس ما آن‌قدر شدید و منفی نیست ولی در هر حال رفتار ما فقط یک برخورد احساسی/هیجانی است و منجر به حل مسئله نمی‌شود. مثلاً ساکت می‌شویم و مسئله را به‌عنوان یک مسئله غیر قابل حل می‌پذیریم و تنها دعا می‌کنیم مسئله به‌خودی خود حل

شود. در هر دو حالت مقابله‌ی ما با مسئله هیجان‌مدار است، فقط در مورد اول **مقابله‌ی هیجان‌مدار غیرسازگارانه** و در مورد دوم، **مقابله‌ی هیجان‌مدار سازگارانه** است. هدف از مقابله‌ی هیجان‌مدار تغییر شرایط استرس‌آفرین در جهت بهبود وضعیت هیجانی و کاهش فشار است. به نظر شما بایک در مقابله با مسئله‌اش چه واکنش‌های هیجان‌مداری می‌تواند نشان بدهد؟

-----  
-----

کدام‌یک از این مقابله‌ها سازگارانه و کدام‌یک ناسازگارانه‌اند؟

-----  
-----

خود شما وقتی با مسئله‌ای که ذکر کردید روبرو شدید چه واکنش‌های هیجانی/احساسی نشان دادید؟ آیا این واکنش‌ها سازگارانه بودند یا غیر سازگارانه؟

-----  
-----

یک نوع مقابله‌ی دیگر در برابر مسایل، **مقابله‌ی مسئله‌مدار** است. وقتی ما به حل مسئله می‌پردازیم، نوعی مقابله انجام می‌دهیم. مقابله‌ی مسئله‌مدار می‌تواند مؤثر یا نامؤثر باشد. زمانی مقابله مؤثر است که مسئله حل شود و البته مسئله به‌گونه‌ای حل شود که حداکثر نتایج مثبت به‌دست آمده و حداقل عواقب منفی به‌بار آید. باید به‌خاطر داشت **مقابله‌ی سازگارانه به‌معنای دست‌یابی به حداکثر نتایج مثبت، نه تنها برای خود فرد که با کمترین آثار سوء برای دیگران و نیز دست‌یابی به آثار مثبت نه‌تنها در کوتاه مدت که در دراز مدت است.** به نظر شما چرا ما گاهی در مقابل مسئله واکنش احساسی/هیجانی نشان می‌دهیم و از مقابله‌های هیجان‌مدار استفاده می‌کنیم و گاهی سعی می‌کنیم مسئله را حل کنیم و واکنش مسئله‌مدار نشان می‌دهیم؟

-----  
-----

زمانی که آدم‌ها با یک مسئله روبرو می‌شوند، همواره آن را به شکل یک مسئله نمی‌بینند. گاهی اوقات افراد مسئله‌ی خود را به صورت یک مشکل یا یک معضل غیرقابل حل می‌بینند. **چنین رویکردی به مسئله نخستین مانع بر سر راه حل مسئله است.** زیرا به محض این که فرد مانع، ابهام، پیش‌بینی ناپذیری و در هر صورت مسئله‌ای را که مقابل وی قرار دارد به صورت یک معضل غیر قابل حل دید، انگیزه خویش برای مقابله‌ی مؤثر را از دست می‌دهد. هدف ما از مقابله‌ی هیجان‌مدار، مدیریت هیجان‌های ایجادشده در اثر موقعیت استرس‌آفرین است. وقتی از مقابله‌های مسئله‌مدار استفاده می‌کنیم برای این باوریم که موقعیت قابل تغییر و مسایل قابل حل هستند، درحالی که وقتی از مقابله‌های هیجان‌مدار استفاده می‌کنیم برای این باوریم که شرایط غیرقابل تغییر و غیر قابل کنترل هستند و تنها می‌توان در مقابل آن‌ها واکنش هیجانی نشان داد. مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار انواع مختلفی دارند از جمله: مقابله‌های فعال (مثل اقدام عملی یا تلاش در جهت برطرف نمودن مسئله)، برنامه‌ریزی (مثل فکر کردن در مورد اینکه چگونه می‌توان با مسئله روبرو شد یا برنامه‌ریزی در مورد اقدامات فعالانه‌ای که باید برای مقابله صورت گیرند)، تلاش در جهت یافتن منابع حمایت اجتماعی که می‌توانند عملاً مؤثر واقع شوند (مثلاً کمک گرفتن، کسب اطلاعات، یا نظر مشورتی گرفتن در مورد آنچه که باید در جهت حل مسئله صورت گیرد)، در پی حمایت اجتماعی عاطفی برآمدن (حس دلسوزی و حمایت عاطفی کسی را به دست آوردن)، کنار گذاشتن سایر فعالیت‌ها (توجه نکردن به دیگر فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد تا به این ترتیب بتواند با تمام قوا و با تمرکز کامل به حل مسئله بپردازد)، پناه بردن به مذهب (افزایش فعالیت و رفتارهای مذهبی)، تفسیر مجدد مسئله به سبکی مثبت و آن را به عنوان فرصتی برای رشد و بلوغ اجتماعی دیدن (از موقعیت نهایت استفاده را برای رشد کردن و مسئله را از جنبه‌های مثبت و سازنده‌ی آن دیدن)، بازداري مقابله (مقابله‌ی منفعلانه به صورت عقب‌نشینی و دست از تلاش برداشتن تا زمانی که شرایط به شکلی در آید که راهبردهای مقابله‌ای فرد بتوانند مؤثر واقع شوند)، تسلیم شدن، دست از تلاش کشیدن و پذیرش شرایط (مثلاً پذیرفتن این واقعیت که استرس اتفاق افتاده است و مسئله واقعی است)، تمرکز بر تخلیه احساسات (توجه زیاد به ناراحتی و فشار روانی که فرد تجربه می‌کند و تمایل به تخلیه این هیجانات)، انکار (تلاش برای نادیده گرفتن رویداد مسئله‌آفرین)، پرت کردن حواس خویش (فکر نکردن به هر آنچه

که یادآور مسئله است مثلاً خیال‌پردازی، خوابیدن یا سرگرم کردن خود با موضوعات دیگر، انجام رفتارهایی غیر از حل مسئله (مثلاً دست از تلاش کشیدن، تسلیم شدن و به دنبال هدفی که مسئله آفریده است نرفتن)، مصرف الکل و مواد مخدر (استفاده از الکل و مواد مخدر یا دارو به عنوان راهی برای فراموش کردن مسئله) و شوخی (مسئله را به شوخی گرفتن یا طنز در مورد آن).

لطفاً مقابله‌های فوق (مثال‌ها) را در جدول زیر دسته‌بندی کنید:

مقابله‌های هیجان‌مدار		مقابله‌های مسئله‌مدار	
غیرسازگارانه	سازگارانه	غیر مؤثر	مؤثر

به نظر شما هریک از مقابله‌های هیجان‌مدار و مسئله‌مدار چه سودها و چه زیان‌هایی دارند؟

---

---

---

---

### حل مسئله به عنوان مقابله‌ای مسئله‌مدار

به این ترتیب گام نخست در حل مسئله این است که فرد مسئله را به صورت یک مسئله ببیند. قبلاً گفته شد که برخورد هیجانی با مشکلات، رویکردی غیر مسئله‌مدار است که اصطلاحاً مقابله‌ی هیجان‌مدار نامیده می‌شود. مقابله‌های هیجان‌مدار مانع از برخورد سازنده یا مثبت با مسئله می‌شوند. یک نوع برخورد دیگر با مشکلات، برخوردی است که در آن مشکل به صورت یک "مسئله" تعریف می‌شود. این نوع برخورد، مقابله‌ی مسئله‌مدار نامیده می‌شود. مقابله‌های هیجان‌مدار معمولاً واکنش هیجانی منفی ایجاد می‌کنند که توجه ما را منحرف کرده و در نهایت منجر به حل مسئله نمی‌شوند، ولی مقابله‌های مسئله‌مدار توجه ما را معطوف به مشکل نگاه داشته و منجر به حل مسئله می‌شوند و در نتیجه نهایتاً می‌توانند هیجان مثبت تولید کنند. به این ترتیب رویکرد مثبت به مسئله گام نخست در حل مسئله است. رویکرد منفی منجر به تولید هیجان منفی، پرهیز از حل مسئله، نگرانی فزاینده‌ی بیمار گونه، عدم تلاش و مقاومت، از دست دادن تحمل در برابر ناکامی و عدم قطعیت می‌شود و در نتیجه فرد آمادگی افتادن در دام آسیب‌های اجتماعی و روانی را پیدا می‌کند. به این ترتیب حل مسایل فردی و اجتماعی به شیوه‌ای مؤثر قبل از هر چیز مستلزم فاصله گرفتن از برخوردهای هیجانی منفی یا مقابله‌های هیجان‌مدار ناسازگارانه است. به منظور اتخاذ یک مقابله‌ی مسئله‌مدار سازنده (به جای مقابله هیجان‌مدار غیر مؤثر) ما باید:

- ۱) متوجه باشیم که مسئله‌ای به وجود آمده است و وجود مسئله را انکار نکنیم.
- ۲) آنچه را که اتفاق افتاده است به شکل یک مسئله ببینیم و نه به عنوان یک مشکل غامض یا لاینحل.

- ۳) توجه داشته باشیم که حل مسئله برای سلامت روانی و رفاه اجتماعی ما حایز اهمیت است.
- ۴) به این باور رسیده باشیم که قادر به حل مسئله هستیم و مسئله نیز قابل حل شدن است.
- ۵) بدانیم که حل مسئله نیاز به زمان و تلاش دارد و مایل باشیم وقت یا زمان کافی را به حل مسئله اختصاص بدهیم.

### مراحل حل مسئله

مقابله‌ی مسئله‌مدار مستلزم عبور از چهار مرحله است. این چهار مرحله عبارتند از:

- ۱) تعریف و فرمول‌بندی مسئله
- ۲) تولید و خلق راه‌حل‌های متعدد
- ۳) ارزیابی سود و زیان و معایب و محاسن راه‌حل‌ها و انتخاب از بین راه‌حل‌ها
- ۴) به‌کارگیری راه‌حل و ارزیابی و بازنگری آن

**حل مسئله‌ی ماهرانه مستلزم عبور گام‌به‌گام از این مراحل است.**

**گام اول، تعریف و فرمول‌بندی مسئله**

به نظر شما مسئله بایک چیست؟

معمولاً وقتی مشکلی در زندگی پیش می‌آید، آدم‌ها آن را خیلی گنگ، مبهم، پراکنده و غیر دقیق ادراک می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند از حل مسئله چه انتظاری دارند. اطلاعات کمی در مورد مسئله دارند و اهدافشان نامشخص است. هدف این گام ارائه تعریف مشخص و دقیق از مسئله است تا آنجا که ابهامات و نامفهومی‌های فوق‌الذکر تا جای ممکن از بین برود.

برای اینکه تعریف دقیق و روشنی از مسئله ارائه شود باید تا حد ممکن در مورد مسئله به جمع‌آوری اطلاعات بپردازیم، نقاط مبهم را روشن سازیم و اهداف واقع‌بینانه تعیین نماییم. یک راه عملی برای این کار این است که این جمله را تکمیل کنیم:

"چطور/ چگونه .....  
یعنی ....."

با کمک این جمله ما در بخش نخست آن، شرایط مبهم را به صورت یک پرسش یا صورت مسئله در می آوریم و در قسمت "یعنی"، هدف خود از حل مسئله را می نویسیم. یعنی می نویسیم چه موقع می توان گفت مسئله حل شده است. این روش راهی کوتاه و کاربردی برای تعریف عینی مسئله است.

مسئله ی بابک را با جمله ی چطور... یعنی... تعریف کنید.

چطور/ چگونه .....  
یعنی ....."

حالا مسئله ی خودتان را با استفاده از این جمله به طور عینی و روشن تعریف کنید.

چطور/ چگونه .....  
یعنی ....."

### گام دوم، تولید، خلق و پیدا کردن راه حل های متعدد و متفاوت

یک روش عینی و عملی برای پیدا کردن راه حل ها، روش بارش ذهنی است. روش بارش ذهنی یعنی سعی کنیم بدون هیچ نوع قضاوت، بازداری، ارزش گذاری خوب و بد و یا جلوی فکر خود را گرفتن، راه حل های متعدد، متنوع و غیر قضاوتی برای مسئله ارائه بدهیم. هرچه در این مرحله راه حل های بیشتر، ابتکاری و متنوع تر ارائه کنید، رها از قضاوت و ارزشیابی (که باید در مراحل بعدی انجام شود)، احتمال یافتن راه حل مؤثر بیشتر می شود.

به مثال بابک بازگردید و لاقلاً ۱۰ راه حل برای مسئله ی بابک بنویسید:

(۱) ...

(۲) ...

(۳) ...

(۴) ...

۱۴ مهارت حل مسئله

... (۵)

... (۶)

... (۷)

... (۸)

... (۹)

... (۱۰)

لطفاً برای مسئله‌ی خودتان هم لااقل ۱۰ راه حل پیشنهاد کنید.

... (۱)

... (۲)

... (۳)

... (۴)

... (۵)

... (۶)

... (۷)

... (۸)

... (۹)

... (۱۰)

**گام سوم، ارزیابی سود و زیان و معایب و محاسن راه‌حل‌ها و انتخاب از بین راه‌حل‌ها**

در این مرحله راه‌حل‌های ارائه شده در گام دوم را مورد ارزیابی قرار دهید و سود و زیان هر کدام را بررسی کنید و در نهایت راه‌حلی را انتخاب کنید که بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد.

بدین منظور می‌توانید از جدول ارزیابی سود و زیان استفاده کنید. هر یک از راه‌حل‌ها را در یکی از این جدول‌ها ارزیابی کنید. در بالای هر جدول یک راه حل را بنویسید. این جدول چهار ستون دارد. در ستون اول سودها یا امتیازهای راه‌حل و در ستون دوم میزان اهمیت هر امتیاز یا سود نوشته می‌شود. در ستون سوم معایب یا ضررهای هر راه‌حل و در ستون چهارم میزان اهمیت هر یک از معایب یا ضررها نوشته می‌شود. جمع ستون‌های دوم و چهارم تعیین می‌کند که هر راه‌حل چقدر امتیاز مثبت و چقدر جنبه‌های منفی دارد. با استفاده از برگه‌ی ارزیابی راه‌حل‌ها (صفحه‌ی ۱۶)، راه‌حلی را که برای مسئله‌ی بایک پیشنهاد کرده‌اید مورد ارزیابی قرار دهید. حالا راه‌حلی را که برای مسئله‌ی خودتان به ذهنتان رسیده بود مورد ارزیابی قرار دهید.

در نهایت راه حلی را انتخاب کنید که بیشترین سود و محاسن و کمترین زیان و معایب را داشته باشد.

**گام چهارم، ارزیابی آثار و پیامدهای راه‌حل و تعیین اثربخشی راه‌حل انتخاب شده**

در این مرحله راه‌حل انتخابی خود را اجرا کرده، آثار و نتایج آن را بر خودتان و دیگران نظاره کرده و آثار واقعی روش انتخابی را با پیامدهای پیش‌بینی شده مقایسه کنید. در نهایت اگر مسئله با این روش حل شد، به خود پاداش دهید و اگر مسئله حل نشد، موانع را شناسایی کرده برطرف کنید. در صورت لزوم می‌توانید مراحل حل مسئله را مجدداً تکرار کنید. یادتان باشد که گاهی برای اجرای مناسب راه‌حلی که برای مسئله پیدا کرده‌اید لازم است مهارت‌های خاصی داشته باشید. در این مجموعه ۹ مهارت دیگر نیز آموزش داده شده‌اند که می‌توانند به شما در حل ماهرانه مسئله به صورت عملی کمک کنند.

مراحل اجرای راه حلی که برای مسئله بابک انتخاب کرده‌اید چیست؟ بابک ممکن است در اجرای این راه حل به چه موانعی برخورد کند و شما چه راهی را برای مقابله با این موانع پیشنهاد می‌کنید؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

مراحل اجرای راه حلی که برای مسئله خودتان انتخاب کرده‌اید چیست؟ ممکن است در اجرای این راه حل به چه موانعی برخورد کنید؟ چه راهی را برای مقابله با این موانع پیشنهاد می‌کنید؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

برگه راهنمای حل مسئله که در پایان این کتاب کار آمده است شما را در حل مسایلی که در آینده با آنها برخورد خواهید کرد کمک می‌کند.

برگه‌ی ارزیابی راه‌حل‌ها

راه حل:			
میزان ارزش و اهمیت (۰-۱۰)	معایب	میزان ارزش و اهمیت (۰-۱۰)	محاسن

### برگه راهنمای حل مسئله

مسئله من این است که

اما من سعی می‌کنم عواطف منفی خود را مهار کنم تا بتوانم به شیوه‌ای منطقی با مسئله مقابله نمایم.

اگر بخواهم مسئله‌ام را دقیقاً تعریف کنم باید بگویم من از خودم می‌پرسم:  
چطور

یعنی

من راه‌های زیادی برای این مسئله به نظرم می‌رسد. با وجود اینکه برخی از این راه‌ها ممکن است مسخره و یا غیر واقع‌بینانه به نظر آیند، ولی همه را در اینجا می‌نویسم:

(۱)

(۲)

(۳)

(۴)

(۵)

(۶)

مهارت حل مسئله ۱۹

----- (۷)

-----

----- (۸)

-----

----- (۹)

-----

----- (۱۰)

-----

هر کدام از راه‌حل‌های من معایب و محاسنی دارند که آنها را در برگه‌های ارزیابی  
راه‌حل‌ها (برای هر راه‌حل یک برگه) می‌نویسم.

### برگه‌ی ارزیابی راه‌حل‌ها

راه حل:			
میزان ارزش و اهمیت (۰-۱۰)	معایب	میزان ارزش و اهمیت (۰-۱۰)	محاسن

تصمیم گرفته‌ام یکی از این راه‌حل‌ها را که بهتر از بقیه به نظر می‌رسد امتحان کنم.  
برای اجرای این راه‌حل باید اقدامات زیر را به عمل بیاورم:

---

---

---

---

**نتیجه‌گیری:**

به نظر من این راه‌حل در حل مسئله‌ام این اثر را داشت که:

---

---

فکر می‌کنم در آینده نیز از همین روش برای مقابله با مشکلات زندگی استفاده کنم.  
**تمرین بیشتر این روش باعث می‌شود من در مقابله‌ی مسئله‌مدار با مشکلات موفق‌تر شوم.**