





قراره چی بگیم...؟



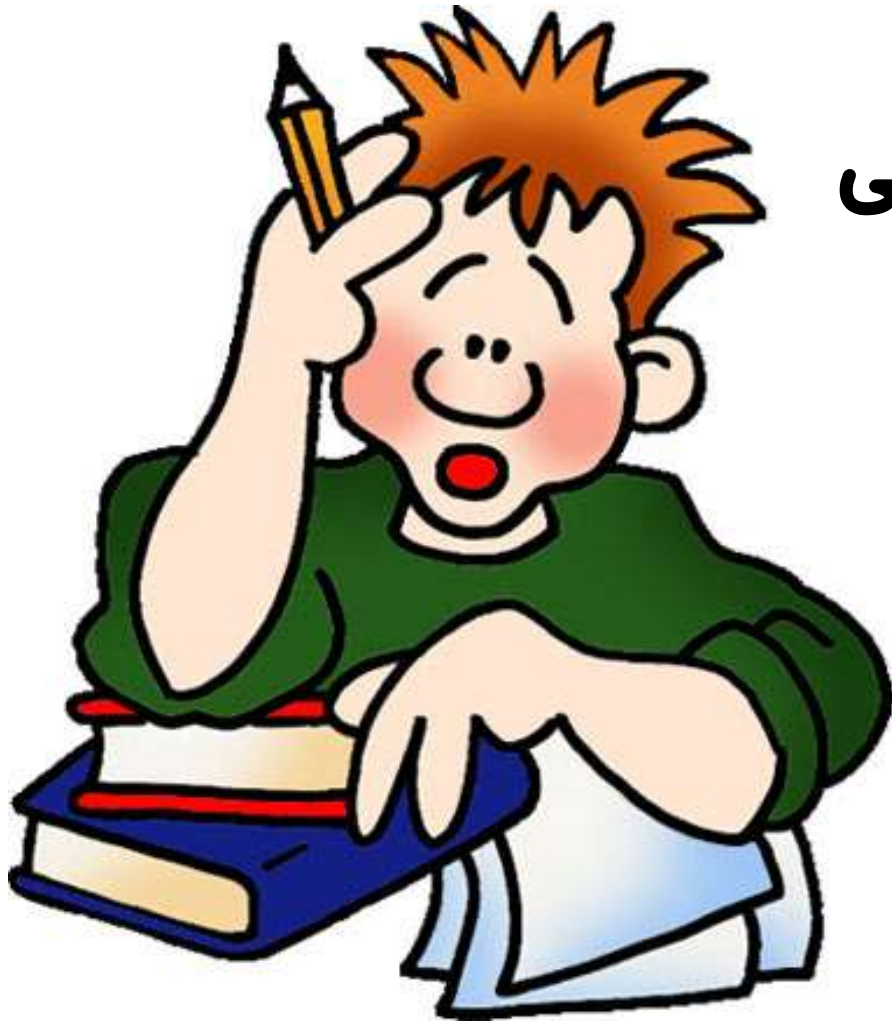
- چستی حل مسئله
- فرایند حل مسئله
- روش های مسئله یابی
- افت های حل مسئله
- چه باید کرد؟

مهارت حل مسأله

رویکردی منظم و متوالی است
که به فرد کمک می کند به طور موثری
مسائل زندگی خود را به موقع و درست حل کند.

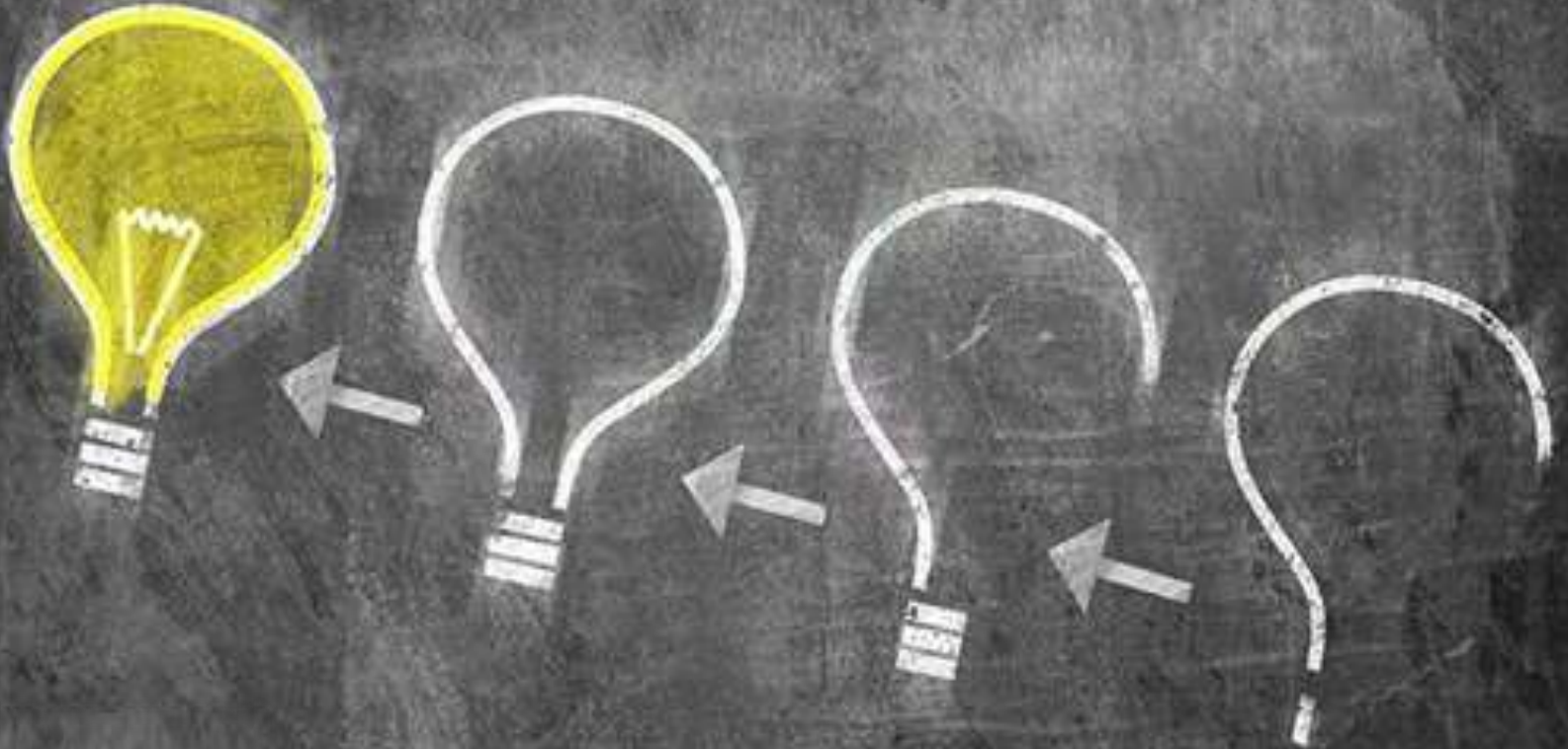


حل مسأله برای پیگیری از:



- پیچیده تر شدن زندگی
- پرونده های باز
- سلب اعتماد

فرایند حل مسأله



۱- مآله‌یابی

یافتن و شناختن درست مسائل خانوادگی



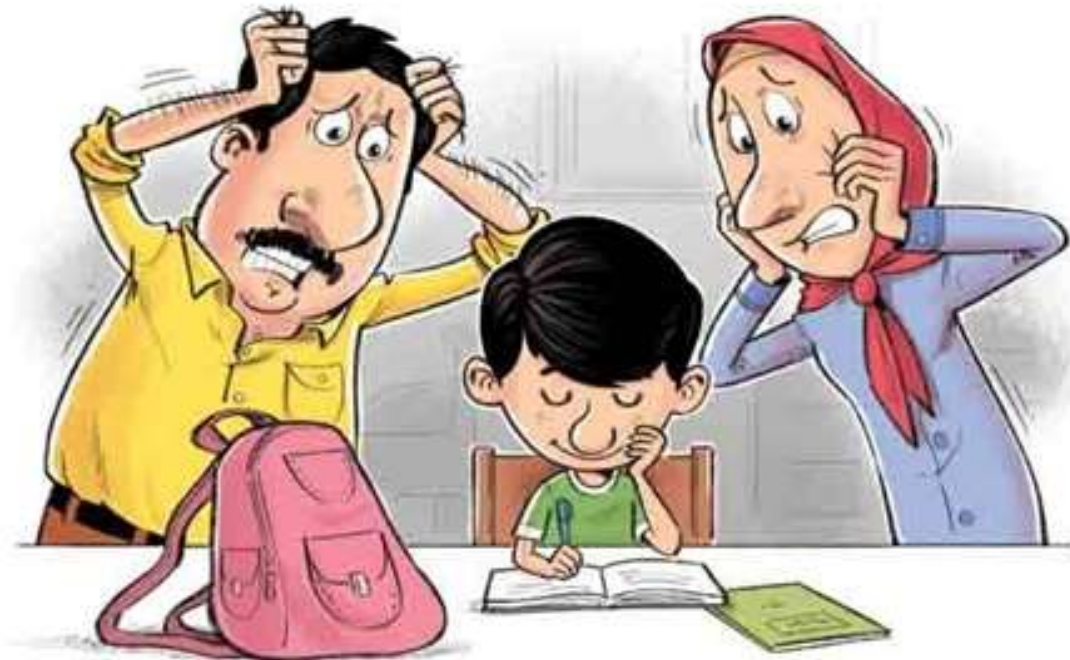
سُنَاخَةُ مَاءٍ

شَفَافٍ
جَزْئِيٍّ



روش های مآله یابی

- الف) مسئله یابی به روش مستقیم
- ب) مسئله یابی به روش غیر مستقیم



- خودمان به برخی مسائل پی می بریم
- از طریق دیگران به مسائل پی می بریم



انواع مآله

• ساده

• پیچیده



۲- علت یابی

با پرسشگری علل مسئله را پیدا کنیم



۳- راه حل یابی

وسوسه اولین راه حلی که به ذهن می رسد

مانع از انتخاب بهترین راه حل



۴- بررسی راه حل ها

هر چه تعداد راه حل های بیشتر باشد
احتمال انتخاب راه حل مؤثر و مناسب بیشتر است



۵- انتخاب بهترین راه حل

بهترین از میان بیشترین





۶- تصمیم گیری

انواع تصمیم‌گیری

- ساده
- پیچیده
- فوری
- عادی



ویژگی تصمیم درست



- . قابلیت اجرا
- . مقبولیت
- . هزینه کمتر

۷- اجرای تصمیم و پیگیری



خب!... حالا چکار کنیم



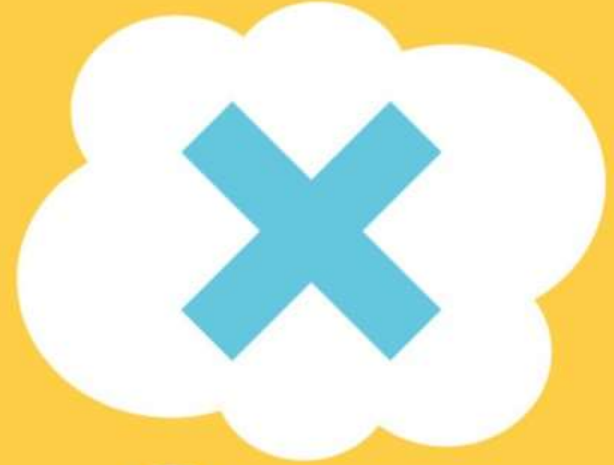
پنج آفت مهم حل مسله



۱- نادیده گرفتن مسئله / انکار و اجتناب و عادت



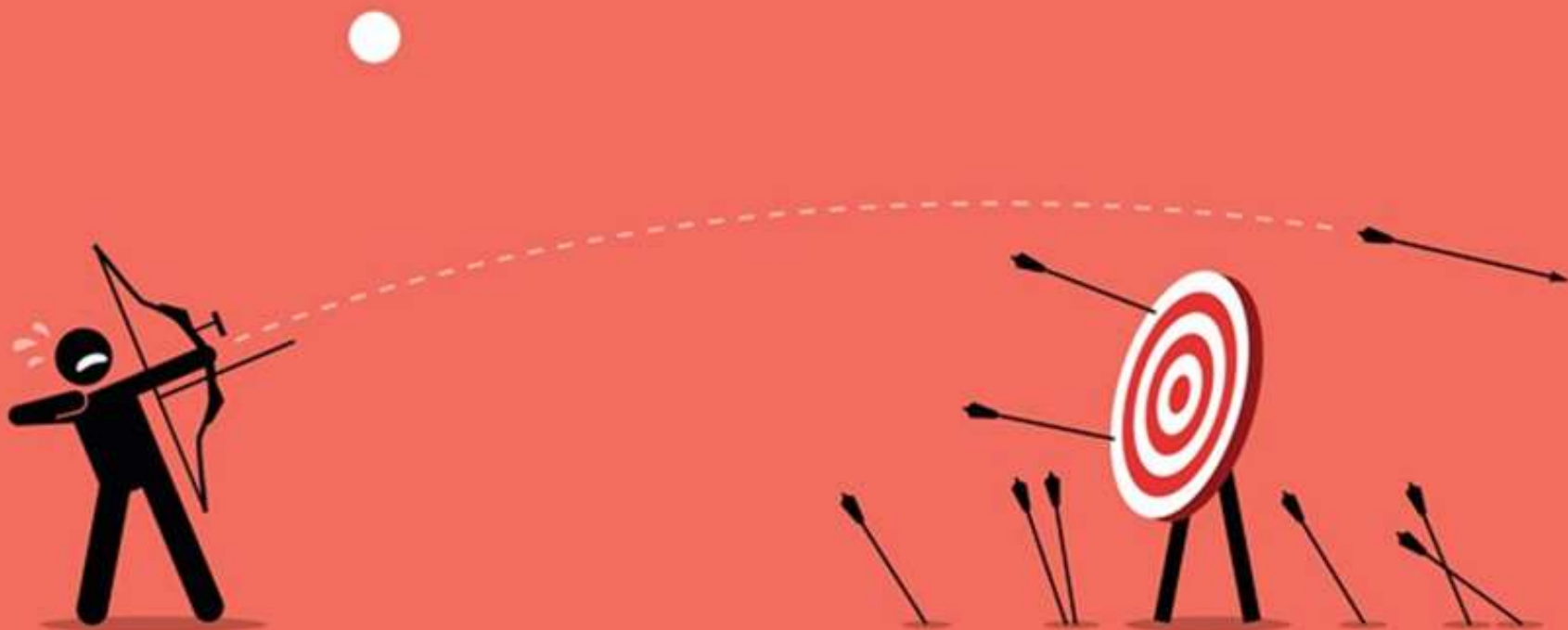
۲- تفسیر نادرست از رویدادها با فرافکنی یا دلیل تراشی



۳- به تعویق انداختن حل مسئله / خود به خود



۴- تشخیص ندادن اولویت



۵- جدی نگرقتن تصملمات



حل مسأله را جدی بگیریم





راههای ارتباطی

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها



هوالمحبوب

خدایا به ما کمک کن

مسائلمان را بشناسیم

با هم، همواره مهربان باشیم

به موقع آنها را بررسی کنیم

به موقع آنها را حل کنیم