

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا مَنْ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ ذَرَّةٌ فِي الْعَالَمِينَ

اخلاق پوک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

سید محمدباقر داودی

سرشناسه: روحی، مهدی، ۱۳۷۳-

عنوان و نام پدیدآور: شاخ غول را بشکن؛ مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری با رویکرد اسلامی/ مهدی روحی، محمود مرادی.

مشخصات نشر: قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی قم، انتشارات اخلاق و تربیت، ۱۴۰۳. مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.: جدول، مصور.

شابک: ۶-۶-۹۳۵۲۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۹۷]-۱۰۰.

موضوع: حل مسئله - جنبه‌های مذهبی - اسلام

Problem solving - Religious aspects - Islam

مهارت‌های زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام

Life skills - *Religious aspects - Islam

تصمیم‌گیری - جنبه‌های مذهبی - اسلام

Decision making - Religious aspects - Islam

شناسه افزوده: مرادی، محمود، ۱۳۶۷-

رده‌بندی کنگره: BP۲۵۴/۱

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۶۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۹۲۰۷۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

شاخ غول را بشکن؛ مهارت حل مسئله و

تصمیم‌گیری با رویکرد اسلامی

نویسنده: مهدی روحی - محمود مرادی

ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت

شابک: ۶-۶-۹۳۵۲۳-۶۲۲-۹۷۸

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

صفحه آرا: ابراهیم همایی

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

شماره مسلسل انتشار: ۳۳

شماره مسلسل چاپ اول: ۲۵

آدرس: قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید

شهبازی، پلاک ۱۳

تلفن: ۷۷۲۷ ۱۱۸ ۰۹۹۴ ** ۰۲۵-۳۲۹۳۹۲۵۹



انتشارات اخلاق و تربیت

طراح جلد: سید محمدباقر داودی

شورای کارشناسی: عماد رحیمی، مرتضی عزیزی

و مسعود قاسم‌نژاد

مرکز اصلی پخش:

قم، خ شهدا (صفائییه)، کوچه ۳۷، پ ۱۶، مرکز

مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

تلفن مرکز پخش:

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵



WWW.SAMAH.IR

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

آماده همکاری و عقد قرارداد با مجموعه‌های علمی و فرهنگی جهت تولید محتوا در

قالب کتاب، جزوه، بروشور، فلش کارت، بسته‌های آموزشی فرهنگی و ... در

موضوعات متنوع، از قبیل: خانواده، ازدواج، کودک، نوجوان و جوان، مهارت‌های زندگی،

سیک زندگی، آسیب‌ها و درمان‌های روان‌شناختی و ...

راه ارتباطی (تماس، پیامک، ایتا): ۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵

PAJOOHESH@SAMAH.IR * ۰۹۹۴ ۱۱۸ ۷۷۲۷

www.Akhlaqbook.ir

شاخ غول را بشکن!

مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری با رویکرد اسلامی

بهار ۱۴۰۳

مهدی روحی - محمود مرادی

تقدیم به:

مولی الموحّدين حضرت علی علیه السلام و مادر سادات حضرت زهرا علیها السلام

شاخ غول را بشکن!

مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری با رویکرد اسلامی

مهدی روحی - محمود مرادی

فهرست مطالب

پیش‌گفتار..... ۱۱

بخش اول مهارت حل مسئله

طلیعه..... ۱۵

تعریف حل مسئله..... ۱۸

حل مسئله در روان‌شناسی..... ۱۸

حل مسئله در اسلام..... ۱۸

فوائد فراگیری مهارت حل مسئله..... ۲۱

۱) جلوگیری از بروز بحران..... ۲۱

۲) ایجاد اعتماد به نفس و احساس توانمندی..... ۲۲

۳) افزایش تجربه و توانمندی..... ۲۲

۴) جلوگیری از فشار روانی..... ۲۳

۵) جلب اعتماد دیگران..... ۲۳



موانع حل مسئله ۲۴

(۱) بی‌انگیزگی ۲۵

(۲) خستگی ۲۶

(۳) غلبهٔ احساسات و هیجان‌ها ۲۷

(۴) تعصب و لجاجت ۲۹

(۵) شتاب‌زدگی ۲۹

(۶) تفکر تونلی (تثبیت‌شدگی) ۳۰

راهبردهای مقابله با مسائل ۳۰

(۱) راهبرد هیجان‌مدار (متمرکز بر هیجان) ۳۱

(۲) راهبرد مسئله‌مدار (متمرکز بر مشکل) ۳۴

گام‌هایی برای حل مسئله ۳۶

گام اول: هیجان‌ات خود را مدیریت کنید ۳۷

۱. در دام خطاهای شناختی نیفتیم ۳۸

۲. تمرکز بر چگونگی حل مسائل ۴۱

۳. بالا بردن خودآگاهی ۴۲

۴. بهره‌گیری از راهکارهای معنوی و هیجان‌مدار سازنده ۴۲

۵. افزایش صبوری ۴۳

۶. مثبت و کارآمد کردن گفتارهای درونی ۴۶

گام دوم: مراحل حل مسئله را عملیاتی کنید ۴۷

مرحلهٔ اول: شناسایی مسئله ۴۷

مرحله دوم: اطلاعات و تجربیات را جمع‌آوری و برای حل مسئله

هدف‌گذاری کنیم ۵۵



- مرحله سوم: فهرستی از راه‌حل‌ها تهیه کنیم..... ۵۶
- مرحله چهارم: راه‌حل‌ها را ارزشیابی کرده و به‌شیوهٔ منطقی انتخاب کنیم.. ۶۰
- مرحله پنجم: اقدام کنیم (برنامه‌ریزی و اجرای راه‌حل)..... ۶۵
- مرحله ششم: راه‌حل‌ها را پیگیری، کنترل و بازنگری کرده و نتایج را بررسی کنیم..... ۶۷
- نمونه عملی کامل حل مسئله..... ۶۹

بخش دوم

مهارت تصمیم‌گیری

- تعریف تصمیم‌گیری..... ۷۸
- تفاوت حل مسئله و تصمیم‌گیری..... ۷۹
- انواع تصمیم‌گیری..... ۸۰
- (۱) تصمیم‌گیری احساسی..... ۸۰
- (۲) تصمیم‌گیری اجتنابی..... ۸۱
- (۳) تصمیم‌گیری اخلاقی..... ۸۱
- (۴) تصمیم‌گیری مطیعانه..... ۸۱
- (۵) تصمیم‌گیری عجولانه..... ۸۱
- (۶) تصمیم‌گیری عقلانی..... ۸۱
- مدل‌های تصمیم‌گیری..... ۸۲
- (۱) تصمیمات اصلی و فرعی..... ۸۲
- (۲) تصمیمات زنجیره‌ای..... ۸۳
- ویژگی‌های شخصیتی مؤثر در تصمیم‌گیری..... ۸۴



- ۸۴..... (۱) دارای اعتماد به نفس
- ۸۴..... (۲) صاحب استقلال فکری
- ۸۵..... (۳) آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم‌های گرفته شده
- ۸۵..... (۴) نترسیدن از خطر کردن
- ۸۵..... (۵) ارزش‌ها و باورها
- ۸۶..... (۶) آمادگی برای مشورت با دیگران
- ۸۶..... (۷) انعطاف‌پذیری
- ۸۷..... **مراحل تصمیم‌گیری**
- ۸۷..... (۱) تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم‌گیری
- ۸۹..... (۲) ارزیابی موقعیت و مدنظر قرار دادن اهداف
- ۹۰..... (۳) جست‌وجوی گزینه‌ها
- ۹۱..... (۴) انتخاب بهترین گزینه برای عمل
- ۹۲..... (۵) عملی نمودن تصمیمات اتخاذ شده
- ۹۳..... (۶) ارزیابی نتایج
- ۹۴..... **توصیه‌هایی در فرایند تصمیم‌گیری**
- ۹۶..... **خلاصه فرایند تصمیم‌گیری در عمل**
- ۹۷..... **فهرست منابع**

پیش‌گفتار

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند.

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه، با اتخاذ رویکردی اسلامی بر آن شده است، پژوهش‌های علمی و کاربردی ارزشمندی را با تمرکز بر توسعه و ترویج اخلاق، روان‌شناسی و مشاوره انجام دهد. بهره‌مندی از ظرفیت علمی پژوهشگران اسلامی و مراکز علمی مرتبط از سیاست‌های مسلم در این مسیر بوده و مرکز مشاوره اسلامی سماح توانسته بر این اساس، آثاری را تدوین و منتشر نماید.

کتاب پیش رو، نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش پژوهشگران



ارجمند آقایان مهدی روحی و محمود مرادی نگارش یافته و با همکاری انتشارات وزین اخلاق و تربیت به زیور طبع آراسته گشته است.

هدف اصلی این کتاب، آموزش مهارت حل مسئله است، به‌طوری که در رویارویی با مشکلی که در حال حاضر ایجاد شده است، بتوان راه‌حل‌های زیادی را پیدا کرد و سپس با فرایند تصمیم‌گیری و با در نظر گرفتن پیامدهای هر یک از این راه‌حل‌ها، بهترین آنها را برای رفع مشکل حاضر به‌کار بست.

معاونت پژوهش مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه، توفیق روزافزون پژوهشگران محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

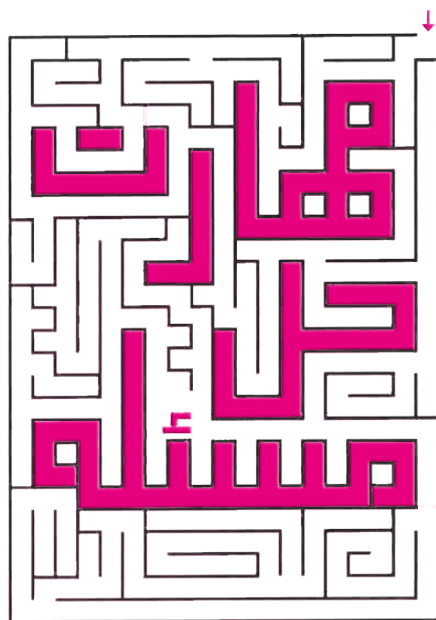
قم مقدس

معاونت پژوهش مرکز مشاوره اسلامی سماح

حوزه‌های علمیه



بخش اول مهارت حلّ مسئله



طلیعه

منصور شخصی ۲۵ ساله و در حال تحصیل است. نزدیک به سه سال از عقد او می‌گذرد، ولی هنوز نتوانسته عروسی بگیرد و مسکن برای همسرش فراهم کند. اخیراً همسرش به او گفته است: در صورتی که فکری برای مراسم نکند از او جدا می‌شود. علی سخت به دنبال این است که استقلال خود را به دست آورد و بتواند سرپناهی برای زندگی مشترک با همسرش فراهم کند، اما شاید لازمه‌ی آن، کار کردن باشد که در این صورت دیگر قادر به ادامه تحصیل نخواهد بود.

به نظر شما منصور چه احساسی دارد؟

احساس تشویش و سردرگمی منصور، چه نقشی در حل مشکل او دارد؟

در این هنگام چه راه‌حلی به ذهن او می‌رسد؟

افراد در چنین موقعیتی ممکن است احساسات مختلفی داشته باشند. برخی به شدت خشمگین می‌شوند و با تندی برخورد می‌کنند؛ برخی غمگین، ناامید و بی‌انگیزه می‌شوند و دست از کار می‌کشند؛ برخی



نیز در این موقعیت دچار تشویش و اضطراب خاطر می‌شوند و در نتیجه سردرگم و کاری از پیش نمی‌برند؛ اما عده‌ای هم هستند که، پا به میدان عمل می‌گذارند، امیدوارانه به‌سوی حل مسئله گام برمی‌دارند.

در فرایند حل مسئله، باید در رویارویی با مشکلی که در حال حاضر ایجاد شده است بتوان راه‌حل‌های زیادی را پیدا کرد و سپس با فرایند تصمیم‌گیری و با در نظر گرفتن پیامدهای هریک از این راه‌حل‌ها، بهترین آنها را برای رفع مشکل حاضر به‌کار بست. بر این اساس افراد نیازمندند که چگونگی تفکر آن را یاد بگیرند. بعضی افراد حتی قادر به برطرف کردن مسائل روزمره خود نبوده و در مقابل کوچک‌ترین مشکلی که برایشان پیش می‌آید، دچار پریشانی، دستپاچگی، آشفتگی و ناراحتی می‌شوند. افرادی که فاقد توان حل مسائل و مشکلات خود هستند، معمولاً موارد زیر را تجربه می‌کنند. جدول زیر این موارد را نشان می‌دهد. شما نیز می‌توانید مواردی که تجربه کرده‌اید را با علامت ✓ در ستون مربوطه مشخص نمایید.



ردیف	نشانه	✓x
۱	وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و یا بدشانسی خود می‌دانند.	
۲	مسئولیت ایجاد مشکل را به گردن دیگران انداخته و برای حل آن قدمی بر نمی‌دارند.	
۳	به هنگام مواجهه با مشکل به جای اندیشیدن برای حل آن، مدام خود یا دیگران را سرزنش و ملامت می‌کنند.	
۴	معتقدند یک دنیای خوب، دنیای بدون مشکل است.	
۵	روش معمول این افراد، اجتناب یا فرار است.	
۶	معمولاً بدون اندیشه کافی و با عجله عمل می‌کنند.	
۷	خودشان را باور نداشته و در مقابل مشکلات احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنند.	
۸	قادر به پیش‌بینی پیامد رفتارهای خود و تشخیص راه حل بهینه نیستند.	

در مقابل این گروه، افراد دیگری نیز وجود دارند که وجود مسائل و مشکلات متنوع نه تنها در درون آنها تشویش ایجاد نمی‌کند، بلکه آنها را به این سطح از خودآگاهی می‌رساند که با تجربه هر مشکل، درس جدیدی از زندگی گرفته و نقاط ضعف خود را بهبود بخشند. عمده‌ترین علت موفقیت این افراد آن است که به هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، در مرحله اول مشکل به وجود آمده را به عنوان یک مسئله در نظر می‌گیرند و سپس راه حل‌های مختلف برای حل آن مسئله را مورد بررسی قرار می‌دهند و در مرحله بعد، از مهارت تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند و از چالش به وجود آمده به درستی عبور می‌کنند، در حالی که گروه اول فاقد این توانمندی هستند.



تعریف حل مسئله

حل مسئله در روان‌شناسی

فرایندی وجود دارد که به کمک آن افراد می‌توانند در مواجهه با مشکلات روزمره، راه‌حل مناسب و منطقی را شناسایی کنند. این فرایند شامل پنج گام مختلف است: در ابتدا، فرد باید خودش را درک کند و سپس، باید مسئله را تعریف کند و فهرستی از راه‌حل‌های مختلف برای آن تهیه کند. در مرحله بعد، باید از بین این راه‌حل‌ها، بهترین و مناسب‌ترین راه‌حل را انتخاب و در نهایت، آن راه‌حل را امتحان کند. این فرایند، مهارت مقابله‌ای و عملی است که باعث افزایش اعتماد به نفس و ارتقای سطح شخصیت فرد می‌شود. همچنین، عدم برخورداری از این مهارت می‌تواند منجر به بروز بعضی از مشکلات هیجانی و رفتاری در بزرگسالی شود، مانند افسردگی و اضطراب. از این رو، برای داشتن زندگی بهتر و موفقیت در امور زندگی، به داشتن این مهارت بسیار نیازمندیم.^۱

حل مسئله در اسلام

وجود مسائل و مشکلات در زندگی بشر، سنتی است که خالق هستی آن را بنیان نهاده است. بر اساس این سنت الهی، سرنوشت تمام انسان‌ها به چگونگی مواجهه آنها با مشکلات زندگی گره خورده است.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ

۱. طاهر، محبوبه، نوروزی، اصغر و تقی زاده رمی، فاطمه (۲۰۱۴)، «اثر بخشی آموزش مهارت حل مسئله بر اضطراب امتحان دانش آموزان».



الشَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ.^۱

بی‌شک همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و به استقامت‌کنندگان بشارت ده؛ آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او باز می‌گردیم اینها همان‌هایی هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنان هدایت یافتگانند.

با توجه به آیاتی که بیان شد، آشکار گردید که در طول زندگی، برای انسان، چالش‌های متعدد و متنوعی رخ خواهد داد، اما آنچه که مهم است نحوه مواجهه ما با این چالش‌هاست که آیا با به وجود آمدن آنها سردرگم و متحیر شده و کارایی معمولی زندگی خود را از دست می‌دهیم و از مواجهه با آن چالش‌ها فرار می‌کنیم و یا اینکه بالعکس خود را برای مواجهه با آن مشکلات آماده کرده و در برابر آنها مقاومت می‌کنیم.

همان‌طور که امیرمؤمنان علی (علیه السلام) در روایتی فرمودند: «دوراندیش، در گرفتاری‌ها سرگردان نمی‌شود»^۲ و در روایتی دیگر دوراندیش‌ترین انسان را کسی می‌دانند که برای چالش‌های زندگی خود برنامه‌ریزی دارند و حل این چالش‌ها را به فردا نمی‌سپارند.^۳

ازاین‌رو می‌توان فهمید که وجود چالش و مسئله در زندگی، امری

۱. بقره، ۱۵۵-۱۵۷.

۲. «لَا يَذْهَبُ عِنْدَ الْبَلَاءِ الْحَازِمُ»، (تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰)، غررالحکم ودررالكلم، ح ۱۰۶۹۶).

۳. «أَحْزَمُ النَّاسِ رَأْيًا مَنْ أَخَّرَ وَعْدَهُ وَ لَمْ يُؤَخِّرْ عَمَلَ يَوْمِهِ لَعْدِهِ»، (تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰)، غررالحکم ودررالكلم، ح ۳۳۴۱).



طبیعی است. آنچه اهمیت دارد چگونگی مواجهه ما با این مسائل است؛ چراکه مواجهه غلط، موجب شکست و خسران برای ما می‌شود درحالی‌که مواجهه درست و منطقی می‌تواند ما را به سعادت و پیروزی برساند. گاهی مواجهه صحیح به رفع مسئله و یافتن راهی برای خروج از آن و گاهی هم به صبر و شکیبایی در برابر آن مسئله است.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.^۱

هرکس از خدا پروا داشته باشد، خداوند برایش راهی برای خروج از مشکلات و رزقی از جایی که انتظارش ندارد، فراهم می‌کند.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا.^۲

و هرکس از خدا پروا دارد، خداوند امورش را برایش آسان می‌کند.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.^۳

همانا با سختی‌ها، آسانی‌هایی همراه است.

از آیات ذکرشده می‌توان فهمید که قرار نیست انسان همیشه در سختی و مشکلات قرار داشته باشد بلکه با استفاده از راه‌های صحیح و توکل بر پروردگار می‌توان از مشکلات و سختی‌ها عبور کرد.

البته برخی از آیات نشان می‌دهند که نسبت به بعضی از مشکلات باید صبوری کرد و تنها راه مقابله تحمل و پذیرش آن مشکلات است.

**وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ.^۴**

۱. طلاق، ۲ و ۳.

۲. طلاق، ۴.

۳. الشرح، ۵.

۴. البقره، ۱۵۵.