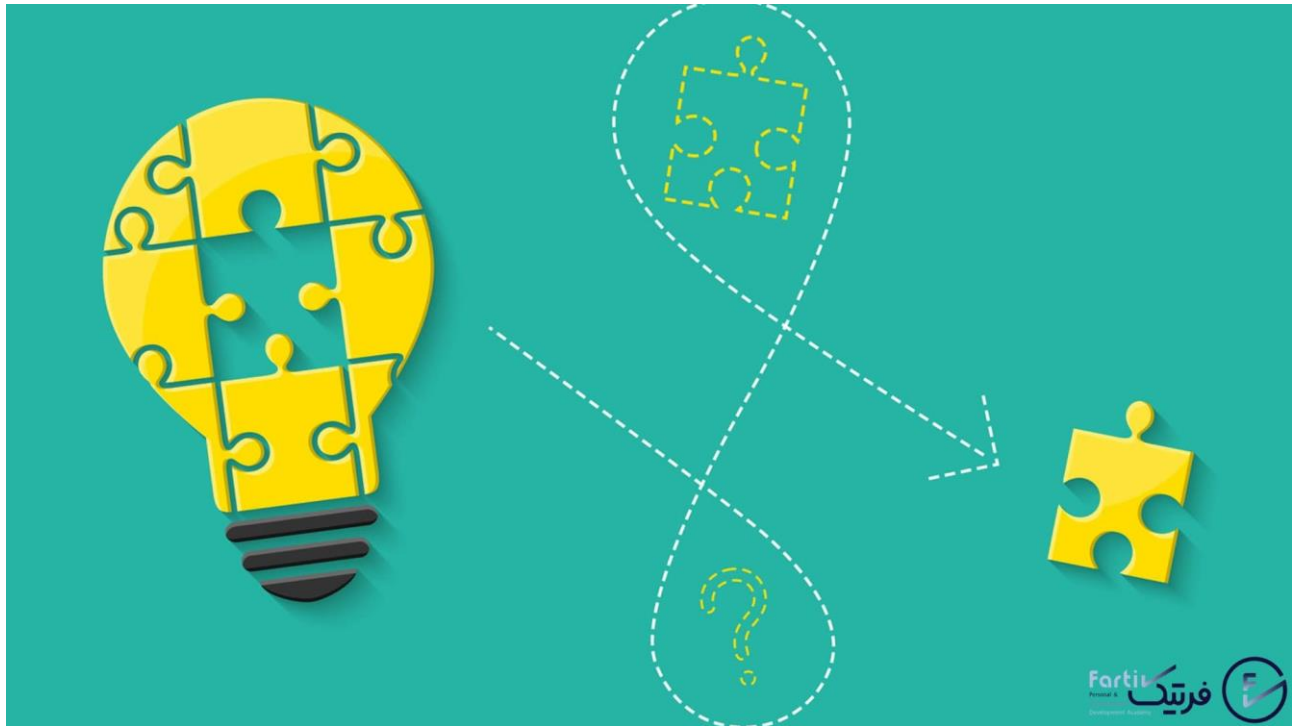




۷ روش هیجان انگیز برای ارتقاء مهارت حل مسئله

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

در حالی که به نظر می‌رسد بسیاری از افراد با مهارت حل مسئله به دنیا می‌آیند، تکنیک‌های بسیاری وجود دارد که به یادگیری حل مسئله کمک می‌کنند. شما می‌توانید به آسانی و با برخی روش‌های سرگرم‌کننده و جالب به فراگیری این مهارت بپردازید.

انواع مختلف روش‌های حل مسئله کدام‌اند؟

پیش از آن که روش‌ها و تکنیک‌های جالب و سرگرم کننده حل مسئله را مرور کنیم لازم است به درک صحیحی از فرایند حل مسئله بپردازیم. فرایند حل مسئله به ما کمک می‌کند تا:

- علت وجود مشکل را دریابیم
 - بر بحران‌های کوتاه مدت غلبه کنیم
 - راه حل‌های گوناگون برای حل مشکلات در بلند مدت پیدا کنیم.
 - سعی کنیم مشکلات را به فرصت‌ها تبدیل کنیم.
- برای یادگیری حل مسئله نیازمند آموختن برخی مهارت‌های دیگر هستیم که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت.

تعریف مشکل

رسیدن به درک عمیقی از مسئله از طریق تحقیق و پژوهش می‌تواند در دست یافتن به راه حل‌های گوناگون موثر باشد. این تحقیقات شامل مصاحبه، مطالعه کتاب و صفحات وب و تحلیل و ارزیابی داده‌های جمع‌آوری شده باشد.

طوفان فکری

در طوفان‌های فکری به همه اجازه دهید ایده‌هایشان را بیان کنند و راه‌هایی را که در لحظه به ذهنشان می‌رسد برای شما بیان کنند. همه آن‌ها را ثبت کرده و از افراد شرکت‌کننده تشکر کنید. سپس می‌توانید سر فرصت هر یک از این ایده‌ها را بررسی کنید.

تجزیه و تحلیل

استفاده از فرایندهای فکری منظم برای ارزیابی هر روش امکان‌پذیر و همچنین برآورد هزینه هر روش و مزایای آن‌ها و استفاده از روش‌های استقرایی، تئوری بازی و .. می‌تواند در تحلیل بهترین روش موثر باشد.



مدیریت ریسک

یکی دیگر از مهارت‌هایی که پیش از آموزش حل مسئله باید به عنوان آن پردازیم توانایی مدیریت ریسک است که عبارت است از پیش‌بینی نقطه ضعف‌ها و تلاش در جهت جلوگیری از آسیب‌های مادی و معنوی. شما باید میزان ریسک هر یک از روش‌های ممکن را برآورد کرده و در راستای کاهش این خطرات برآیید.

قدرت تصمیم‌گیری

توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب یک راه حل و حرکت در راه تحقق آن را توانایی تصمیم‌گیری می‌گوییم. بعد از این که روش‌های گوناگون را مورد تحلیل و ارزیابی کامل قرار دادیم حال لازم است یک راه را انتخاب کرده و تصمیم به انجام آن بگیرید.

کنترل هیجانات

هوش هیجانی به شما کمک می‌کند توانایی تفکر شفاف را در خود و سایر اعضای تیم ارتقا دهید. هوش هیجانی یعنی بتوانید احساسات خود و دیگران را شناخته و آن‌ها را در جهت نیل به اهداف کنترل و مدیریت کنید.

۷ روش هیجان‌انگیز برای یادگیری حل مسئله

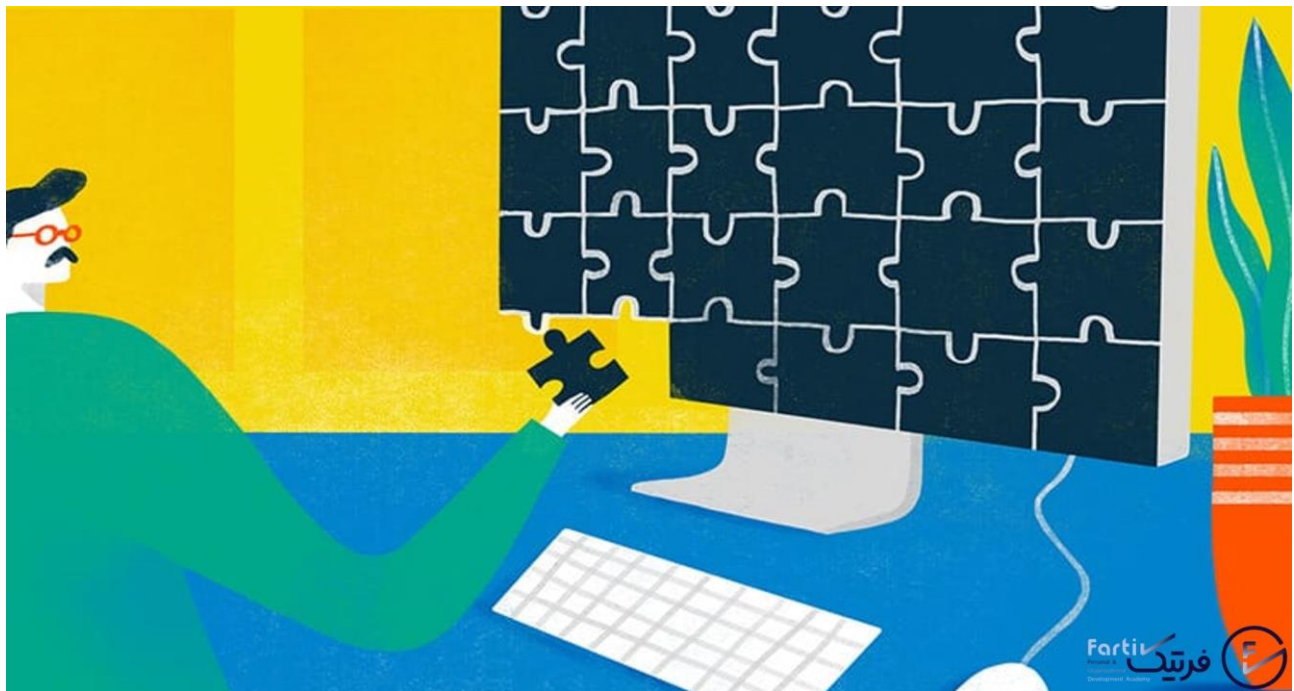
این ۷ روش جذاب علاوه بر آموزش حل مسئله به شما کمک می‌کنند تفکر استراتژیک را در خود ارتقا داده و فعالیت‌های ذهنی را آسان‌تر کنید.

۱- رقصیدن ذهنتان را آزاد می‌کند

حتما برایتان جالب است که در مبحث آموزش حل مسئله، رقصیدن را به عنوان یک راه حل عنوان کنیم. اما باید بدانید رقصیدن مسیرهای عصبی ذهن را آزاد می‌کند. اگر به رقص‌هایی همچون باله و دیگر رقص‌های ساختار یافته بپردازید ذهن شما در تفکر همگرا ماهر می‌شود. این کار به شما کمک می‌کند راحت‌تر بتوانید راه حل‌های مناسب برای مسائل گوناگون بیابید.

۲- از بازی‌ها و معماها استفاده کنید

استراتژی برنده در شطرنج، سودوکو، مکعب روبیک و سایر بازی‌های فکری استراتژی است که موجب حل مسئله می‌شود نه سبب حرکت شما به جلو. استفاده از این استراتژی‌ها در تفکر انتقادی و یادگیری حل مسئله موثر واقع خواهد شد. برای تقویت ذهن و تقویت تکنیک‌های جدید حل مسئله می‌توانید از پازل‌های منطقی نیز بهره ببرید.



۳- خواب شب را دست کم نگیرید

خوابیدن بیش از هر چیز دیگری به طور مستقیم موجب پرورش ذهن خلاق می‌شود. خواب سالم در شب به ذهن شما کمک می‌کند بتوانید میان ایده‌های نامرتب ارتباط برقرار کنید. همچنین تاثیر آن در تقویت حافظه سبب می‌شود با یادآوری الگوهای پیشین بتوانید ارتباط بهتری به مسائل بدهید.

۴- موسیقی گوش کنید

مطالعات نشان می‌دهد موسیقی سبب افزایش تمرکز در انجام برخی از کارها می‌شود. جالب است بدانید بر اساس این مطالعات تسلط افراد در زمان گوش دادن به موسیقی دو برابر زمان تمرین در سکوت بوده است.

۵- از ژورنال ایده‌ها استفاده کنید

یک ژورنال ایده‌ها همراه خود داشته باشید و هرگاه ایده یا تجربه‌ای را لازم بود در آن یادداشت کنید. استفاده از این ژورنال در زمان‌های مواجهه با مسائل مختلف میتواند ایده‌های جالبی در اختیار شما بگذارد. استفاده از این ژورنال ایده‌های گوناگونی که در زمان‌های مختلف داشته‌اید را یکجا در اختیار شما می‌گذارد و در یافتن روش‌های حل مسئله به شما کمک می‌کند.



۶- در جلسات یوگا شرکت کنید

ترکیبی از قدرت آگاهی از بدن، تنفس صحیح و مدیتیشنی که در زمان یوگا به آن می‌رسید به شما کمک می‌کند مهارت‌های شناختی را در خود افزایش دهید. برای یادگیری حل مسئله انجام یوگای منظم در افزایش دقت، توجه و توانایی واکنش سریع به شما کمک می‌کند.

۷- برای آموزش حل مسئله از نقشه ذهنی استفاده کنید

Mind Map یا نقشه ذهنی تصویری از مسئله و تمام راه حل‌هایی است که در لحظه از به ذهن شما می‌رسد. بعد از تهیه نقشه ذهنی می‌توانید با تمرکز به ایده‌ها و ایجاد رابطه میان آن‌ها قدرت خلاقیت را در خود تقویت کنید.

منبع :

<https://cmoe.com/blog/10-ways-to-improve-problem-solving-skills/>

پایان