



تصمیم‌گیری

بدون تردید تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است زیرا فرد همواره باید یک راه را از میان راه‌های گوناگون انتخاب کند. اگر شخص برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد، قادر به تصمیم‌گیری نخواهد بود و در نتیجه با تعارضات و تنش‌های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم‌گیری غیرمنطقی و نادرست به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی‌ها دچار خواهد شد. اهم موارد تصمیم‌گیری در جامعه، محدود به انتخاب شغل، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر و چند اتفاق عمومی دیگر است. در حالیکه قلمروی این مهارت بسیار وسیع است و از جزئی‌ترین رفتارها تا کلی‌ترین و مهم‌ترین آنها را شامل می‌شود، به همین دلیل مهارت تصمیم‌گیری اهمیت بیشتری می‌یابد. بدین ترتیب آموزش مهارت تصمیم‌گیری به نوجوانان و جوانان، ضرورت و دقت ویژه‌ای می‌طلبد. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو موثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

• اهداف یادگیری مهارت تصمیم‌گیری و حل مساله:

مهارت‌های ذهنی عبارتند از: آشنایی با مفهوم تصمیم‌گیری، آشنایی با فرآیند و روش تصمیم‌گیری، آشنایی با عوامل موثر بر تصمیم‌گیری، درک اهمیت پی آمدهای هر تصمیم پیش از اتخاذ آن و...

مهارت‌های فیزیکی عبارتند از: تمرین مراحل لازم در تصمیم‌گیری، شامل جمع‌آوری اطلاعات، پیش‌بینی نتایج، مشخص کردن مزایا و معایب هر تصمیم، انتخاب تصمیم و ارزیابی آن، توانایی استفاده از الگوی تصمیم‌گیری آموخته شده در رویدادهای واقعی زندگی و....

توانایی حل مسئله

زندگی را می توان روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و تلاش برای حل آنها دانست. حل موفقیت آمیز مسائل زندگی به اعتماد به نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می شود در حالی که حل ناقص یا گره های ناگشوده، بهداشت روان شخص را به طور جدی تهدید خواهد کرد.

حل مسئله فرد را قادر می سازد تا بطور سازنده با مشکلات زندگی خود مواجه شود. مواجهه سازنده با مشکلات مهارت فوق العاده ارزشمندی است که آموزش آن برای نوجوانان کاملاً لازم و ضروری است.

• حل مسئله مستلزم چندین فعالیت است:

بطوری که ابتدا باید مسئله را با دقت و صحت تعریف کرد و سپس راه حل های متفاوت را کنار هم قرار داد و در نهایت راه حل مناسب را از میان راه حل های ممکن انتخاب و اجرا کرد.

اشاره به این نکته نیز اهمیت دارد که یکی از اختلالات عمده شناختی در بیماران روانی، ناتوانی آنان در حل مسئله است. این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو موثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد کرده و به فشار جسمی منجر می شود. این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تاثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی فرد خواهد گذاشت و برای سلامت وی پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

