

# مهارت‌های حلّ مسأله و تصمیم‌گیری مؤثر

«ویژه‌ی دانش‌آموزان»

مؤلف:

شهرام محمدخانی

محمّدخانی شهرام، ۱۳۵۱ -

مهارت‌های حلّ مسأله و تصمیم‌گیری مؤثر «ویژه‌ی دانش‌آموزان» / مؤلف: شهرام محمّدخانی؛ [به سفارش] معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی، دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره - تهران؛ طلوع دانش، ۱۳۸۳.

ISBN: 964-8445-38-9

ص. ۲۴

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. تصمیم‌گیری. ۲. نوجوانان - - روانشناسی. ۳. راهنمای آموزشی. ۴. شاگردان - - خدمات بهداشت روانی الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره. ب. عنوان.

۱۵۳/۸۳

BF۴۴۸ / م۳م۹

۸۳-۳۰۶۲۱

کتابخانه ملی ایران.

انتشارات طلوع دانش

تهران - ضلع جنوبی میدان هفت‌تیر - ابتدای خیابان شهید مفتاح - کوچه چار - پلاک ۱۱

E-mail: [Tolooedanesh2004@yahoo.com](mailto:Tolooedanesh2004@yahoo.com)

تلفکس: ۸۸۳۳۴۸۹

- عنوان کتاب: مهارت‌های حلّ مسأله و تصمیم‌گیری مؤثر «ویژه‌ی دانش‌آموزان»
- مؤلف: شهرام محمّدخانی
- دفتر برنامه‌ریزی فرهنگی و مشاوره
- معاونت نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش
- ناشر: طلوع دانش
- نوبت چاپ: دوم / پاییز ۱۳۸۳
- لیتوگرافی: موج
- چاپ و صحافی: صاحب کوثر
- شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۲۰ تومان
- شابک: ۹۶۴-۸۴۴۵-۳۸-۹

ISBN 964-8445-38-9

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

## عنوان

- سرآغازی با دانش آموزان
- گام‌های حلّ مسأله
- تمرین عملی
- تعریف مشکل
- راه‌حل‌های مختلف
- معایب و مزایای راه‌حل‌ها
- انتخاب بهترین راه‌حل
- مهارت تصمیم‌گیری مؤثر
- مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری مؤثر
- تصمیم‌گیری مستلزم سه عامل اساسی است
- عوامل شخصی مؤثر در تصمیم‌گیری
- سه عامل مهمی که در تصمیم‌گیری باید به آن‌ها توجه کنیم
- روش‌های معمول در تصمیم‌گیری
- واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران

■ پشت گوش انداختن

■ تصمیم‌گیری منطقی

■ مراحل تصمیم‌گیری منطقی

■ مراحل تصمیم‌گیری

## سرآغازی با دانش آموزان

همه‌ی انسان‌ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسایل و مشکلات متعددی مواجه می‌شوند. در واقع زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسایل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آن‌ها نیست. بنابراین وجود مشکل در زندگی امری عادی است و ما خواه‌ناخواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه می‌شویم. بنابراین به جای این‌که منفعلانه عمل کرده و آرزو کنیم ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید، بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات خود را حل کنیم. اگر از توانایی لازم برای حل<sup>۱</sup> موفقیت‌آمیز مسایل برخوردار باشید، اعتماد به نفس بیش‌تری خواهید داشت و احساس ارزشمندی بیش‌تری پیدا می‌کنید. ولی اگر فاقد مهارت‌های لازم برای حل<sup>۲</sup> مشکل باشید یا از روش‌های نامناسب و معیوب برای حل<sup>۳</sup> مسایل خود استفاده نمایید، در سازگاری با محیط اطراف‌تان دچار مشکل شده و بهداشت روانی شما تهدید خواهد شد. کسب مهارت حل<sup>۴</sup> مسأله شما را قادر می‌سازد تا به طور سازنده با مشکلات زندگی برخورد کنید.

حل<sup>۵</sup> مسأله مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و به کار بست. حل<sup>۶</sup> مسأله مستلزم چند فعالیت است. ابتدا باید مشکل را به دقت تعریف کنید و سپس راه‌حل‌های متفاوت حل<sup>۷</sup> مشکل را مطرح کرده و مورد بررسی قرار دهید و در نهایت مناسب‌ترین و مؤثرترین راه‌حل را انتخاب و اجرا کنید. در این مجموعه می‌خواهیم شما را با مهارت‌های حل<sup>۸</sup> مسأله و تصمیم‌گیری مؤثر آشنا سازیم.

## گام‌های حل مسأله

قبل از پرداختن به گام‌ها اساسی حل مسأله، توجّه شما را به سه نکته‌ی مهم جلب می‌کنم. اول، اغلب افرادی که هنگام مواجه شدن با مشکلات در زندگی دچار درماندگی و ناتوانی می‌شوند، به این دلیل است که به طور انعطاف‌ناپذیری تنها از یک راه‌حل برای حل مشکلات مختلف استفاده می‌کنند. وقتی این راه‌حل مؤثر واقع نمی‌شود، آن‌ها راه‌های دیگر را امتحان نمی‌کنند. بنابراین ناامید شده و دست از تلاش برای حل مشکل برمی‌دارند. نکته‌ی دومی که باید به آن توجّه کنید این است گاهی استفاده از یک راه‌حل جدید و کاملاً متفاوت در برخورد با مشکلات، بسیار سودمند و مؤثر است. و سرانجام به یاد داشته باشید که حل مسأله یک روش فعال است نه منفعلانه. به این معنا که برای حل مؤثر مشکلات به جای پاک کردن صورت مسأله یا فرار از مشکلات و اقدامات نامعقول برای برخورد با مشکلات زندگی، لازم است به شیوه‌ی فعالانه به دنبال روش‌های مطلوب حل مشکل بگردید. حل مسأله دارای ۵ گام اساسی است:

### ۱) اتخاذ نگرش حل مسأله

قدم اول در حل موفقیت‌آمیز مشکل این است که این ادراک را در خودتان پرورش دهید که "تو می‌توانی مشکلات را حل کنی." معمولاً وقتی مشکلی برای ما پیش می‌آید، مخصوصاً اگر آن مشکل مهم باشد، دچار نگرانی و دستپاچی می‌شویم. در چنین حالتی نمی‌توانیم خوب فکر کنیم، بنابراین نمی‌توانیم راه‌حل خوبی برای مشکل خود پیدا کنیم. پس اولین کاری که باید انجام دهیم، این است که آرامش خود را حفظ کنیم. به یاد داشته باشید همه‌ی ما یک ندای درونی داریم که مرتب با ما حرف می‌زند. به عبارت دیگر همه انسان‌ها با خودشان صحبت می‌کنند که به آن "گفت‌وگویی درونی" می‌گویند.

به عنوان مثال زمانی که در یک درسی نمره‌ی بد می‌گیرید و یا در یک مسابقه‌ی مهم شکست می‌خورید، به خودتان چه می‌گویید؟ این ندای درونی در برخی افراد مثل یک دوست مهربان است که سعی می‌کند به ما دلداری دهد و می‌گوید: "نگران نباش، مشکل برای هر کسی پیش می‌آید، من می‌توانم آن را حل کنم، همه چیز درست خواهد شد و...". ولی در عده‌ای دیگر این ندای درونی بیش‌تر منفی و سرزنش‌کننده است و وقتی مشکلی پیش می‌آید، می‌گوید: "من آدم بی‌عرضه، تنبل و بدشانسی هستم، همیشه مشکلات برای من پیش می‌آید، من نمی‌توانم آن را حل کنم، هر چه بلاست بر سر من نازل می‌شود و...".

بنابراین وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، اولین قدم اتخاذ نگرش حل مسأله و شناسایی خودگویی‌های منفی و مبارزه با آنها از طریق گفت‌وگوی درونی مثبت است. مثلاً می‌توانید به خودتان بگویید که: "بخشی از زندگی مواجه شدن با مشکلات است. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم، باید آرام و خونسرد باشم و برای انتخاب بهترین راه‌حل ممکن بر مهارت‌های حل مسأله‌ی خود تکیه کنم".

## ۲) تعریف مشکل

برای حل یک مشکل، اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقاً چیست، نمی‌توانیم آن را حل کنیم. پس مرحله‌ی دوم حل مسأله تعریف مشخص و واضح مشکل است. برای تعریف مشکل به این چهار سؤال توجه داشته باشید:

الف) مشکل چیست؟

ب) مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟

ج) مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا به وجود آمده است؟

د) چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

پس از بررسی سؤال‌های راهنمای فوق، باید مشکل خود را به طور روشن و مشخص تعریف کنید. در تعریف مشکل، باید مشکلات بزرگ را به گام‌های کوچک تقسیم و هر بار یک بخش را حل و فصل کنید.

### ۳) تهیه‌ی فهرستی از راه‌حل‌های مختلف

پس از آن که مشکل را به طور دقیق و روشن تعریف کردید، وارد مرحله‌ی سوم حل مسأله می‌شوید. در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه‌حل‌های ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید. برای حل یک مشکل، راه‌حل‌های مختلفی وجود دارد. هر چقدر بتوانید راه‌حل‌های بیش‌تری پیدا کنید، در حل مشکلات موفق‌تر خواهید بود. اگر راه‌حل‌های بیش‌تری برای حل مشکل خود پیدا کنیم، آن وقت می‌توانیم از بین آن‌ها، بهترین راه‌حل را انتخاب کنیم و اگر یک راه‌حل مؤثر نبود، از راه‌حل دیگری استفاده کنیم. یک روش خوب برای پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف برای حل یک مشکل، استفاده از تکنیک **«بارش فکر»** است. برای استفاده از این روش، باید ذهن خودتان را سیال سازید و تمامی راه‌حل‌هایی را که به ذهن‌تان می‌رسد، چه خوب و چه بد، چه سخت و چه آسان، یادداشت کنید. بنابراین در این مرحله هیچ نوع قضاوتی در مورد مناسب بودن یا نبودن راه‌حل‌ها انجام نمی‌دهیم. در این مرحله برای این که به راه‌حل‌های بیش‌تری دست یابید، می‌توانید از افراد دیگر مانند پدر و مادر، معلمان، مشاوران و دوستان خود که قابل اعتماد هستند، بخواهید که راه‌حل‌های پیشنهادی خود را به شما ارایه دهند. برای این که بتوانید راه‌حل‌های مطرح شده را مورد ارزیابی قرار دهید، بهتر است آن‌ها را روی یک برگ کاغذ یادداشت نمایید.



#### ۴) انتخاب بهترین راه‌حل

پس از آن که مشکل را را تعریف و در مرحله‌ی سوم راه‌های احتمالی برای حل مشکل را فهرست کردید، در این مرحله لازم است از بین راه‌های فهرست شده بهترین راه‌حل را انتخاب کنید. بهترین راه‌حل کدام است؟ از کجا می‌فهمیم کدام راه‌حل از همه بهتر است؟ برای انتخاب بهترین راه‌حل باید راه‌حل‌های مختلف را با هم مقایسه کنید تا بفهمید کدام یک از همه بهتر است. برای این کار باید از خود سؤال کنید: اگر از این راه‌حل استفاده کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه‌ی آن چه خواهد بود؟ به یاد داشته باشید هر کاری که انجام می‌دهیم، یک نتیجه و پیامد دارد. بنابراین اگر یاد بگیریم که قبل از انجام هر کاری پیامد و نتیجه‌ی آن کار را پیش‌بینی کنیم، آن وقت کمتر اشتباه می‌کنیم و مشکلات کم‌تری برای خود و دیگران بوجود می‌آوریم. در این مرحله‌ی از حل مشکل، قبل از استفاده از یک راه‌حل، نتیجه و پیامد هر راه‌حل را پیش‌بینی و سپس با مقایسه‌ی پیامدها و نتایج راه‌حل‌های مختلف، بهترین راه‌حل را انتخاب می‌کنیم. برای پیش‌بینی پیامدهای یک راه‌حل می‌توانید از روش **”اگر... آن وقت...“** استفاده کنید. به این ترتیب که در مورد هر کدام از راه‌حل‌های فهرست شده در مرحله‌ی قبل فکر کنید و از خود پرسید: اگر از این راه‌حل استفاده کنم، آن وقت چه اتفاقی خواهد افتاد؟ توجه داشته باشید که یک راه‌حل فقط یک پیامد ندارد، لذا باید خوب فکر کنید و تمامی پیامدهای یک راه‌حل را با استفاده از روش **”اگر... آن وقت...“** پیش‌بینی کنید. به این روش **”تحلیل هزینه-فایده“** هم گفته می‌شود. به این ترتیب که شما باید هزینه‌ها و مضرات هر کدام از راه‌حل‌های مطرح شده و فواید احتمالی آن‌ها را مورد بررسی قرار دهید و راه‌حلی که کم‌ترین هزینه و بیش‌ترین فایده را دارد، انتخاب کنید. علاوه بر ارزیابی پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت راه‌حل‌های مختلف، باید به هماهنگی این راه‌حل‌ها با ارزش‌های فردی و خانوادگی خودتان نیز توجه داشته باشید. برخی راه‌حل‌ها ممکن است

پيامدهای مثبتی داشته باشند، ولی چون با اعتقادات و ارزش‌های ما متناسب نیستند، انتخاب نمی‌شوند. هم‌چنین در انتخاب راه‌حل‌ها باید به امکان عملی بودن آن‌ها نیز توجه نمایید و راه‌حل‌هایی انتخاب کنید که بتوان آن را به عمل درآورد.

### (۵) اجرای راه‌حل انتخاب شده

پس از انتخاب بهترین راه‌حل از بین راه‌حل‌های ممکن، باید آن را به اجرا بگذارید و در عمل نتیجه‌ی آن را مورد ارزیابی قرار دهید. برای اجرای درست راه‌حل انتخابی، به طور دقیق مشخص کنید که اجرای نقشه‌ی شما مستلزم چه چیزهایی است، چه کاری، کجا، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است. اگر این مسایل رعایت نشود، اجرای برنامه با مشکل مواجه می‌شود.

### (۶) ارزشیابی

پس از اجرای راه‌حل انتخاب شده، باید ارزیابی شود که آیا راه‌حل مورد نظر مؤثر و رضایت‌بخش بوده یا خیر. اگر راه انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت‌آمیز بود، چه بهتر؛ در غیر این صورت باید مراحل حل مسأله را مرور کنید و ببینید در کجا اشکال وجود داشته که مشکل حل نشده است. آیا مشکل را به درستی مشخص کردید؟ آیا تمام راه‌حل‌های ممکن را در نظر گرفتید؟ آیا راه‌حل انتخابی شما، واقعاً بهترین راه‌حل بود؟ آیا راه‌حل انتخاب شده را درست اجرا کردید؟ پس از بررسی سؤالات فوق فرایند حل مسأله را از سر بگیرید.

### تمرین عملی

برای تمرین گام‌های حل مسأله، مشکلی که اخیراً در زندگی برای‌تان پیش آمده، در نظر بگیرید و سعی کنید تمامی گام‌های بیان شده را طی نمایید.

### تعریف مشکل

---

---

---

---

---

---

## راه‌حل‌های مختلف

۱-

۲-

۳-

## معایب و مزایای راه‌حل‌ها

راه‌حل ۱:

معایب:

مزایا:

راه‌حل ۲:

معایب:

مزایا:

راه‌حل ۳:

معایب:

مزایا:

## انتخاب بهترین راه‌حل

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## مهارت تصمیم‌گیری مؤثر

تصمیم‌گیری مؤثر، مهارتی است که در موقعیت‌های مختلف می‌توان از آن استفاده کرد. از جمله‌ی این موقعیت‌ها می‌توان به انتخاب رشته‌ی تحصیلی، شغل، همسر، محل زندگی، سبک زندگی، دوست، محل کار و... اشاره کرد. مطالعات نشان می‌دهد که عدم برخورداری از مهارت‌های تصمیم‌گیری مؤثر با بسیاری از مشکلات روانی، اجتماعی از قبیل: اعتیاد، مشکلات خانوادگی، مشکلات بین‌فردی، افسردگی و اضطراب و... ارتباط دارد. به همین دلیل کسب تسلط بر مهارت تصمیم‌گیری مؤثر بسیار ضروری و مفید است.

## مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری مؤثر

برای تصمیم‌گیری مؤثر مهارت‌های زیر ضروری می‌باشند:

- ◆ مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی
- ◆ مهارت‌های حل مسأله.
- ◆ مهارت‌های جمع‌آوری اطلاعات.
- ◆ مهارت‌های ارزیابی پیامدها.
- ◆ مهارت‌های ارزشیابی اطلاعات.
- ◆ مهارت‌های تجزیه و تحلیل برای بررسی خطرات احتمالی.

## تصمیم‌گیری مستلزم سه عامل اساسی است

◆ مشکل یا موقعیتی که درباره‌ی آن لازم است تصمیم‌گیری شود.

◆ شخصی که تصمیم می‌گیرد.

◆ عوامل فرعی که بر تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارند.

این سه عامل در تعامل با هم دیگر نتیجه را تعیین می‌کنند. **مشکل یا موقعیت**، شامل عناصر مختلفی است که از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت‌اند. این عناصر عبارتند از:

**میزان دشواری مشکل:** از ساده تا پیچیده

**میزان مشخص بودن مشکل:** از مشخص تا نامشخص

**میزان قطعیت در مورد پیامدهای مشکل:** مطمئن تا نامطمئن.

## عوامل شخصی مؤثر در تصمیم‌گیری

عوامل فردی زیادی وجود دارند که بر تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر می‌گذارند. مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

- ◆ اعتماد به نفس.
- ◆ استقلال فکر.
- ◆ آمادگی برای پذیرش مسؤلیت تصمیم‌های اتخاذ شده.
- ◆ عدم ترس از خطر کردن.
- ◆ درک درست موقعیت و مشکل.
- ◆ ارزش‌ها و باورها.
- ◆ دانش و اطلاعات درباره‌ی مشکل یا موقعیت.
- ◆ شیوه‌ی تصمیم‌گیری.
- ◆ آمادگی برای مشورت با دیگران.
- ◆ انعطاف‌پذیری.



سه عامل مهمی که در تصمیم‌گیری باید به آن‌ها توجه کنیم، عبارتند از:

**آگاهی و اطلاعات:** داشتن آگاهی، یکی از موارد مهم تصمیم‌گیری است. برای این که تصمیم‌های مؤثری بگیرید، باید در مورد مسأله یا موقعیتی که می‌خواهید راجع به آن تصمیم بگیرید، اطلاعات کافی داشته باشید. به عنوان مثال، برای تصمیم‌گیری در مورد رشته‌ی تحصیلی باید اطلاعات لازم درباره‌ی رشته‌های تحصیلی داشته باشید.

**فشارهای اجتماعی:** دیدگاه‌ها و ارزش‌های اطرافیان، خانواده، دوستان و وسایل ارتباط جمعی بر افکار و تصمیم‌های ما تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، دانش‌آموزی تحت تأثیر پدر و مادر خود رشته‌ی خاصی را انتخاب می‌کند.

**موقعیت‌ها:** انسان‌ها ممکن است در یک موقعیت یک تصمیم بگیرند و در موقعیت دیگر تصمیمی متفاوت با تصمیم قبلی بگیرند. به عنوان مثال، نوجوانی که اصلاً تمایلی به مصرف سیگار ندارد، در یک موقعیت گروهی که در آن هم‌سالان او اقدام به مصرف سیگار می‌کنند و اجتناب او از مصرف سیگار را مسخره کرده و به حساب ضعف او می‌گذارند، ممکن است از سر لجبازی و اثبات ترسو نبودن خود اقدام به مصرف سیگار بکند.

## روش‌های معمول در تصمیم‌گیری

افراد مختلف به شیوه‌های مختلفی تصمیم می‌گیرند. برخی افراد خیلی زود تصمیم می‌گیرند و برخی نیز در بسیاری از موقعیت‌ها خیلی دیر تصمیم می‌گیرند. به طور کلی روش‌های مختلف تصمیم‌گیری عبارتند از:

### تصمیم‌گیری احساسی

در این نوع تصمیم‌گیری فرد بر اساس احساسات خود نسبت به یک موقعیت یا مسأله و نیز براساس پیش‌داوری‌های خود تصمیم‌گیری می‌کند.

### تصمیم‌گیری آنی

فرد در یک لحظه و بدون تفکر زیاد، تصمیم می‌گیرد. این افراد در مورد پیامدهای تصمیم‌های خود زیاد فکر نمی‌کنند.

## واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران

این قبیل افراد همیشه به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. برخی از این افراد به دلیل فرار از مسؤولیت‌پذیری و ترس از شکست، مسؤولیت تصمیم‌های خود را به دیگران واگذار می‌کنند. به عبارت دیگر به دیگران اجازه می‌دهند در مورد آنان تصمیم بگیرند.

## پشت‌گوش انداختن

این افراد تصمیم‌گیری را مرتب به تعویق می‌اندازند تا زمانی که مجبور به تصمیم‌گیری شوند.

## تصمیم‌گیری منطقی

این نوع تصمیم‌گیری براساس تجزیه و تحلیل موقعیت (مشکل)، بررسی مزایا و معایب راه‌های مختلف، ارزیابی نقاط قوت و ضعف انتخاب‌های مختلف انجام می‌شود. تصمیم‌گیری، پس از ارزیابی و بررسی تمام راه‌های ممکن، بهترین روش تصمیم‌گیری است. در این قسمت شما را با مراحل این نوع تصمیم‌گیری آشنا می‌سازیم.

## مراحل تصمیم‌گیری منطقی

### (۱) مرحله‌ی بازشناسی

این مرحله شامل درک و بازشناسی نیاز به تصمیم‌گیری در یک موقعیت خاص است. معمولاً یک موقعیت یا مشکل ما را وادار می‌نماید که نیاز به تصمیم‌گیری را درک کنیم. گاهی اوقات ما موقعیت را ندیده گرفته، در نتیجه ضرورت تصمیم‌گیری را احساس نمی‌کنیم. بنابراین اولین مرحله‌ی تصمیم‌گیری، شناخت موقعیت یا مسأله‌ی خاصی است که می‌خواهیم درباره‌ی آن تصمیم بگیریم.

### (۲) مرحله‌ی جمع‌آوری اطلاعات

این مرحله بسیار مهم است، زیرا ما باید تمامی اطلاعات مربوط را در مورد موقعیت یا مشکل مورد نظر گردآوری کنیم.

### (۳) مرحله ارزیابی

در این مرحله مزایا و معایب انتخاب‌های مختلف و کل موقعیت را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم.

### (۴) مرحله‌ی انتخاب

در این مرحله از بین راه‌های مختلف یکی را انتخاب می‌کنیم.

### (۵) مرحله‌ی اجرا

در این مرحله راه‌حل انتخاب شده را اجرا می‌کنیم. به طور کلی تصمیم‌گیری دارای چهار مرحله‌ی اساسی به شرح زیر می‌باشد:

**مرحله‌ی اول:** مسأله یا موقعیتی که می‌خواهید درباره‌ی آن تصمیم

بگیرید، مشخص کنید.

**مرحله‌ی دوم:** همه‌ی راه‌حل‌های مسأله یا موقعیت را در نظر بگیرید.

**مرحله‌ی سوم:** مزایا و معایب هر کدام از راه‌حل‌ها را مورد بررسی قرار

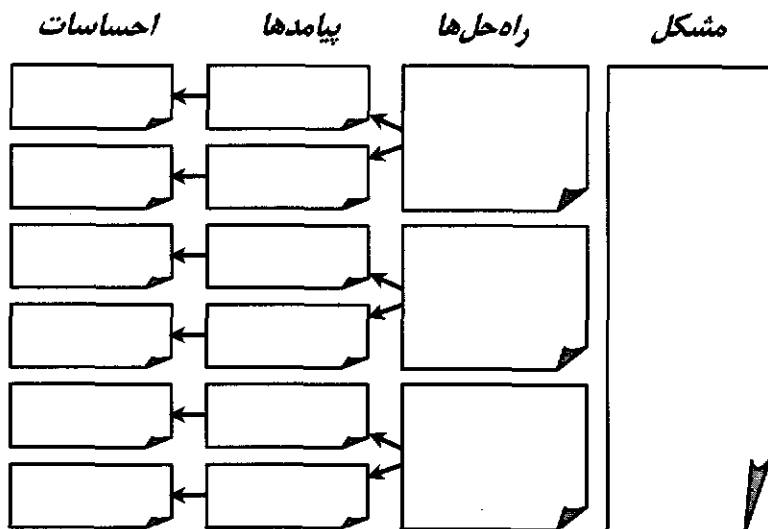
دهید.

**مرحله‌ی چهارم:** تصمیم خود را بگیرید. هر راه‌حلی که از مزایای آن

بیش‌تر از معایب‌اش و در آن شرایط زمانی و مکانی بوده بهترین راه‌حل

می‌باشد، انتخاب کنید.

### مراحل تصمیم‌گیری



تصمیم من:

.....  
.....  
.....

دلایل من:

.....  
.....  
.....