

شیوہ حل مسائل زندگی



آکادمی مجازی باور مثبت

www.pba1.com

در کتاب شیوه حل مسائل زندگی به مباحث زیر می‌پردازیم:

تعریفی از حل مسئله در زندگی شما

۵ راه برای حل مسائل زندگی شما

نداشتن باور منفی درباره مسئله‌ها

از مسئله‌ها نترسین

راز رسالت

علاقه به مسیر

رشد جهان با رشد شخصتیمون همراه

حل مسئله به روش آکادمی مجازی باور مثبت

نمونه مثال‌هایی از رشد شخصی افراد

برای حل مسئله بزرگ فکر کن اما کوچک عمل کن

پرده برداری از راز بزرگی که پشت اشتباهاتمون قرار داره

تعریفی از حل مسئله در زندگی شما

شیوه حل مسئله در زندگی هر اتفاقی در زندگی ما یک مسئله هست خرید لباس یک مسئله است حل یک مسئله مالی خودش یک مسئله است تهیه خوراک و پوشاک ماهانه یک مسئله است درآمد ما یک مسئله است و ما درین کتاب در مورد حل مسئله و راهکارهای برای راحتتر کردن حل مسائل زندگی شما صحبت خواهیم کرد.

پس ما در زندگی همواره در حال حل مسئله هستیم و کار ذهن ما حل مسئله است ولی اگه ما به ذهنمون طریقه حل مسئله رو یاد ندیم ما نمیتونیم مسائل رو حل کنیم،

اگر در زندگی یاد بگیریم که مسائل رو حل کنیم اونوقت به مقداری که اون مسئله رو حل می‌کنیم در زندگی رشد و پیشرفت می‌کنیم،



چون وقتی هر فردی در زندگی یاد بگیرد چطور با یک مسئله برخورد کند و اون رو حل کند اونوقت قوی‌تر از هر زمانی در زندگی خواهد شد،

اما اگه بخوام یک مسیر رو برای حل مسئله‌های در زندگی بهترتون پیشنهاد بدم میتونم مراحل زیر رو بهترتون پیشنهاد بدم:

۵ راه برای حل مسئله زندگی شما:

هر کاری سلسله مراتب و یکسری اقدامات منحصر به فرد خودشو داره و برای اینکه ما بتونیم مسائلمونو به طور شفاف شروع حل کردنشون بکنیم، باید مراحل زیر رو آروم آروم انجام بدیم تا به نتیجه برسیم.

مرحله اول حل مسئله کد کردن:

ذهن ما از هر چیزی یک کد میسازه و یک لیبل میزنه روی اون مسئله مثلاً روی بعضی اتفاقات کد ترس کد عصبانیت کد احساس غم کد احساس خوب و بد و...

وقتی من یا هر کس دیگه ای در زندگی میاد و به اون مسئله در زندگیش برخورد میکنه ذهنش میاد ببینه در گذشته چه کدی رو به اون مورد داده وقتی برخورد کردید کد رو استفاده میکنه،

بذارید یه مثال بزنم مثلاً وقتی یک فردی بی توجهی میبینه از طرف مقابلش این میشه یک مسئله یا چالش و کدی که از قبل به اون داده این کد بوده که، بایستی رفتارت پر خاشگرانه بشه وقتی بی توجهی میبینه این رفتار رو از خودش نشون میده اما کد مناسب چیه؟

اما آدم‌های موفق برای خودشون یک کد و یک لیبل رو طراحی کردن و اون اینه حتماً میتونم انجامش بدم و ما یک کد رو می‌سازیم،

و اون اینه که میتونم حتماً انجامش بدم حالا همون فرد مثال بالا مورد بی توجهی قرار میگیره و میاد از کد من میتونم این‌رو حل کنم استفاده میکنه.

اونوقت میاد رابطه رو بررسی میکنه و خودش رو بازنگری میکنه و پیدا میکنه دلیل بی توجهی در رابطه رو با حل کردن اون رابطه به بهبود پیدا میکنه،

و اون رابطه قوی‌تر میشه به همین دلیل هست که میگم حل مسئله شمارو قدرتمند خواهد کرد.



مرحله دوم برنامه ریزی برای حل مسئله:

راه حل‌های رو که داریم بررسی کنیم یادمون باشه ذهن ما از برنامه ریزی فراریه پس وقتی کدمون رو روی مسئله زدیم راه حل هارو بنویسیم و به ذهنمون یه برنامه ریزی بدهیم از راه حل‌های که داریم.

اما بهتره بدونیم که ذهن ما از برنامه‌های که بقیه براش طراحی می‌کنند فراریه اما زمانی که با شناخت خودمون بیایم به ذهنمون یه برنامه بدیم،

از اون برنامه استقبال میکنه پس وقتی درک کردیم برنامه ریزی چیه این‌رو پیاده سازی کنیم.

مرحله سوم حل مسئله انتخاب:

دقیقاً جایی که مغز ما توقف میکنه برای حل مسائل، مغز ما انتخاب میکنه که حرکت نکنه و به ما میگه برای حل مسئله نیازی نیست تو حرکت کنی،

خودش حل میشه تو تواناییشو نداری که مسئلتو حل کنی، چرا میخوای خودتو اذیت کنی؟

بنده در نشست‌هایی که با دوستان علاقمند به تغییر داشتم همیشه گفتم شما وقتی ذهنتون رو رشد ندین اون هیچ تلاشی برای رشد دادن خودش نمیکنه،

پس وقتی به یک مسئله‌ای بر می‌خوریم اگه این انتخاب رو نداشته باشیم که من میتونم مسئله‌های زندگی‌م رو حل کنیم من توانایی حل مسئله‌هارو دارم،

ذهنتون میاد انتخاب میکنه که حل کردن این مسئله کار شما نیست و برای این انتخاب هم دلایل کاملاً منطقی میاره و بیخیال این موضوع میشید اما این‌رو بدونید که،

شما توانایی حل کردن هر مسئله رو در زندگی دارید. چون اگه یک مسئله‌ای در زندگی اندازه‌اش از شما خیلی بزرگتر باشه حتماً شمارو از پا در میاره،

تنها دلیلی که داخل یک مسئله میمونیم انتخابیه که کردیم، فکر کنید ببینید اگه الان مسئله‌ای در زندگی دارید چه انتخابی رو برای اون مسئله در نظر گرفتید؟



مرحله چهارم تصمیم گیری برای حل مسئله:

ما اینجاست که باید تصمیم بگیریم این مرحله‌ای که انتخاب کردیمو حلش کنیم، انتخاب اولین مرحله برای حل مسئله برای درک بهتر حل مسئله، اما این رو اینجا بهتون یادآوری می‌کنم که ذهن هر کسی از خود اون شخص فرمان میگیره وقتی شما فرمان این رو می‌دید که می‌خواید یک مسئله رو حل کنید،

ذهن شما در راستای حل اون مسئله شروع میکنه به تلاش کردن، خلاقیت به خرج دادن، ایده دادن و... پس بدونید که فرمان دهنده اصلی شما هستید،

و اولین فرمان از جانب شما تصمیم گیری هستش وقتی درست تصمیم گیری قاطع داشته باشید فرمان اجرای تصمیم از طرف مغز شما به کل بدنتون مخابره میشه،

و باعث میشه که شما در مسیر خواسته و تصمیمتون شروع به حرکت کنین.

مرحله پنجم عملیاتی کردن راه حل مسئله:

بزرگترین سد ممکن برای ما، اینکه مغز ما، به ما میگه تو که این مسئله رو در ذهنت حل کردی پس دیگه نیازی نیست براش قدمی برداری، ادبیاتی که آدم‌های ناموفق دارن

هیچ وقت گول ذهنتون رو نخورید شاید این جمله رو شنیده باشید که میگه تفاوت آدم‌های موفق اینه که فاصله تصمیمی گیری تا اجرا کردنشون خیلی کوتاهه،

پس به وقتی ایده و راهکار رو پیدا کردید شروع کنید به عمل کردن شما هر چقد هم ایده تاپی داشته باشید تا زمانی که اجراش نکنید،

مسئله سر جای خودش باقی میمونه و نتیجه گرفتن جایی هست که عمل کردن هم باشه.

و طی این یک هفته‌ها و دو روز سه روزها این مسئله رو از یاد ما میبره چون نمیخواد که شما در راستاش قدم بردارید.

اولین قدم رو برارید هر قدمی که هست، مغز ما در طی مسیر که برای حل مسئله قدم بر می‌داریم همواره مارو بهبود میده و خودشو بهینه سازی میکنه،

هر چقدر بتونید مسئله‌های بیشتری رو در زندگیتون حل کنید میتونید موفق‌تر بشید.



یک نکته مهم: چه زمانی من یا هر کس دیگه ای به فکر حل کردن یک مسئله نیست؟

زمانی که مسئولیت زندگیش رو قبول نکنه و دنبال مقصر باشه اما اگه فردی خودش رو مسئول تمام زندگیش بدونه حتماً برای بر طرف کردن چالش‌های زندگیش قدم بر میداره،

امکان نداره فردی مسئولیت تمام زندگیش رو قبول کنه و همینطوری صبر کنه و هیچ کاری برای حل مسئله‌ها و پیشرفتش نکنه.

پس بایستی مسئولیت زندگیتون رو قبول کنید همیشه به خودتون یادآوری کنید که من مسئول زندگیم هستم در ادامه یک تمرین رو باهم انجام میدیم.

لطفاً تا تمرین اول رو انجام ندادید وارد تمرین بعدی نشید قدم اول رو درست بردارید.

۱ کار کوچیکی که لازمه تا یک ماه آینده انجام بدید رو بنویسید، هر چیزی که هست برای حل مسئله الاتون چه کاریو میخواید انجام بدید؟

۲ (تمام راه‌هایی که به ذهنتون میاد رو بنویسید حتی از خود انجام ندادن تا پیشرفته‌ترین راهکارها

بعد از نوشتن راه‌ها برای هر راه حل سود و زیانشو بنویسید (اگه انجام ندم چه سود و زیان‌های داره اگه انجام بدم چه سود و زیان‌های داره).

۳ مسیر هارو به سه دسته تقسیم کنید
A بهترین حالت

B یک مقدار پیچیده

Z باید سمت آن راه حل نروم (مثل انجام ندادن کار و ...) پس باید
سمت این گزینه نرید

۴ (یکی از راه حل های A رو بنویسید و همین حالا همین لحظه اولین
قدم رو بردارید



بشینید با خودتون فکر کنید که الان من توی این راه حل میتونم چه
قدمی بردارم؟ اگه لازمه بنویسید اکه لازمه تماس بگیرید اگه لازمه
رکورد کنید هر کاری که الان میتونید انجام بدید رو انجام بدید.

یادمون باشه تفاوت آدم‌های موفق با آدم‌های دیگه اینه که حد فاصل تصمیمی گیری تا عملشون خیلی کوتاهه و همیشه عملی رو که شروع به انجامش کردن بهینه سازیش می‌کنند.

نداشتن باور منفی درباره مسئله‌ها:

تموم مواردی که بهتون گفتیم داخل این آموزش دلیل بر این نیست که ما باور کنیم مسئله در زندگی داشته باشیم و منتظر مسئله‌های زندگی باشیم،

ما هر چیزی رو باور کنیم و منتظر اونا باشیم در زندگی اون رو تجربه می‌کنیم و این موضوعات به این دلیل که ما در زندگی هر وقت به مسئله‌ای برخورد کردیم،

اون مسئله هارو حل کنیم و با حل کردن اونا در زندگی خودمون و زندگیمون رو رشد بدیم،

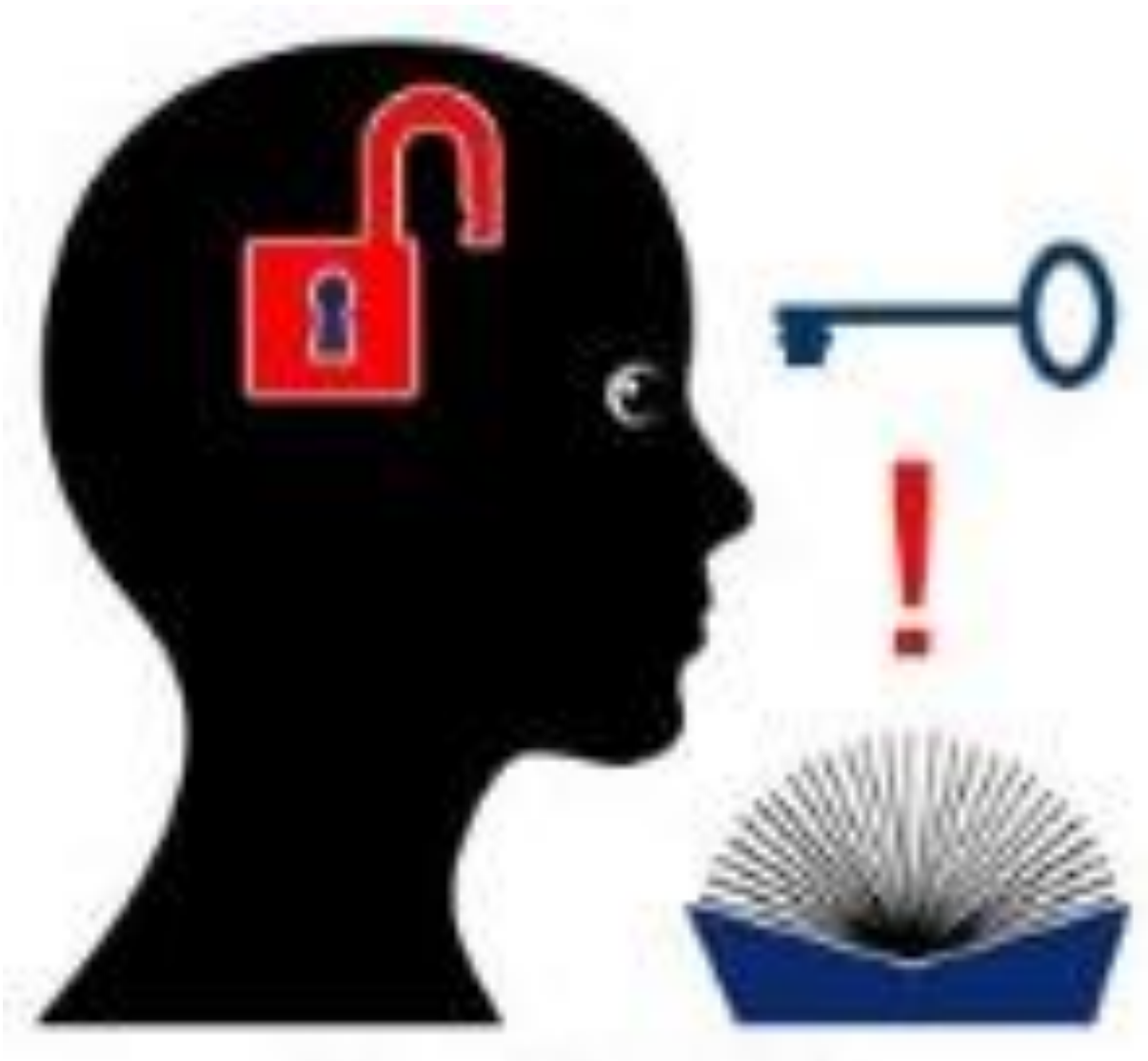
هر وقت در زندگی ما باورهای درستی رو داشته باشیم و در مسیر درستی خودمون رو قرار بدیم مسئله‌های و چالش‌های کمتری رو تجربه می‌کنیم،

و اگه مسئله و چالشی رو تجربه کنیم اون مسئله و چالش برای رشد دادن ماست و قراره با حل کردن اونا به واقعیت‌ها و خواسته‌های که باور داریم برسیم، پس برای این موضوع بهترین گزینه اینه که باورهای درستی رو در زندگی برای خودمون انتخاب کنیم.

از مسئله‌ها ترسین:

هر وقت در زندگی با مسئله و چالشی برخورد کردین از اون مسئله و چالش ترسین چون قرار نیست اون مسئله و چالش به ضرر شما باشه، و شمارو نابود کنه وقتی ما آگاهی و درک کافی رو از مسئله‌های زندگی داشته باشیم خیلی راحت میتونیم با اونا برخورد کنیم،

پس به جای ترسیدن از مسئله‌های زندگی روش‌های برخورد با مسئله‌های رو یاد بگیرین تا بتونین برخورد درستی رو با اونا داشته باشیم.



هیچ چیزی در این دنیا نیست که قابل حل نباشد تنها دلیلی که ما نمیتونیم مسئله هارو حل کنیم اینه که رشد نکردیم و یاد نگرفتیم به چه صورتی با مسئله‌های زندگیمون برخورد کنیم،

و زمانی ما از موضوعی می‌ترسیم که اندازه اون از اندازه درونی و باوری ما بزرگتر باشه پس بهترین کار اینه که از همین لحظه خودمون رو رشد بدیم و با یادگیری این کار رو میتونیم انجام بدیم.

پس ما یاد گرفتیم چطور یک مسئله رو در زندگیمون حل کنیم همین حالا هر مسئله‌ای که در زندگی داری رو حلش کن و در راستاش قدم بردار،

تا الآن که با این آموزش پیش اومدی یاد گرفتی مسئله چیه و چطور بایستی این مسئله رو حل کنی و یادت باشه که بایستی حرکت کنی.

در مدت زمانی که تو ثابت بمونی هیچ معجزه‌ای در زندگی رخ نمیده اینارو بهت یاد آوری می‌کنم که در ذهنت تثبیت بشه،

باور کنید هر نگاهی به مسئله‌ها داشته باشید در زندگیتون اون نگاه رو تجربه می‌کنید و اگه تا الآن یه مسئله‌ای هست هر چقد هم میخوای اون رو بزرگ بدون اما تورو از پا در نیاورده.

پس برای تو قابل حله چون اگه برات قابل حل نبود یا تورو دچار بیماری‌های روانی می‌کرد یا کاری می‌کرد که به زندگی ادامه ندی شاید یه وقتایی راه حل‌های که داری،

برخلاف نظر بقیه آدم‌ها باشه اما به اونا توجه نکن راه حلی که میدونی رو اجرا کن چون تو بهتر از هرکسی مسئله‌های زندگیت رو می‌شناسی و بهتر از هر کسی میتونی برای اونار راه حل بدی.



نتایج حاصل از حل مسئله

حل کردن مسائل چه کاربردی در زندگی ما دارند و چه نتیجه برای ما حاصل میشه اگه یه مسئله رو حل کنیم؟

از هنری فورد پرسیدند اگر تمام ثروت تورو ازت بگیریم چه کاری انجام میدی؟

در پاسخ گفت یکی از نیازها یا مسئله‌های جامعه را پیدا خواهم کرد اونو با قیمت پایین ارائه میدم و دوباره ثروتمند خواهم شد،

راز رسالت موجود در حل مسئله:

اما ما در اینجا می‌خواهیم در مورد رسالت و حل مسئله در زندگی صحبت کنیم یادمون باشه که یک کور نمیتونه عصا کش یک کور دیگه باشه،

پس لازمه که ابتدا خودمون رو قوی کنیم بعد بتونیم به دیگران کمک یا بخشش یا هر کار انسان دوستانه دیگه رو انجام بدیم.

در یکی از صحبت‌های که از آقای ایلان ماسک دیدم یک موضوع بسیار جالبی رو اشاره کرد که باعث شد به فکر آماده سازی این کتاب کنیم.

این نکته بود که برای ثروتمند شدن نیازی به حل مسئله ندارید اول خود را بی نیاز کنید بعد سراغ رسالت و حل مسئله‌ای روی این کره خاکی بروید.

شما برای ثروتمند شدن نیازی ندارید به دنبال رفتن و پیدا کردن مشکلات و مسئله‌ها بروید چون با این کار تمرکز خود را از روی فراوانی و فرصت‌ها برمیدارید، و تمرکز رو روی مشکلات و مسئله‌ها میذاریم،

علاقه به مسیر باعث آسان‌تر شدن حل مسئله شما:

نکته قابل توجه برای حل مسئله وجود دارد این است که هنگامی که شما وارد یک مسیری می‌شوید که واقعاً اون مسیر رو دوست دارید و عاشق اون کار هستید،

همواره چالش و مسئله‌ها با ما برخورد خواهد کرد و ما از حل کردن اونها لذت خواهیم برد.

در واقع ما داریم مسئله هارو حل می‌کنیم با تمرکز و توجه مثبت و لذت بردن و این دقیقاً جایگاهی است که باعث ثروتمند شدن ما می‌شود.

پس برای کم کردن مسئله‌ها و حل کردن مسئله‌های دنیای هستی اول وارد کاری شیم که دوسش داریم و مسئله‌های اون مسیر رو حل کنیم،

شما یک بچه که می‌خواه راه رفتن رو یاد بگیره و یک قدم میره و میوفته دوباره بلند میشه و ادامه میده اینقدر این کارو تکرار میکنه و پدر و مادرش دستشو میگیرن و راه میبرن،

که خودش متکی میشه به قدرت خودش و راه رفتن رو کامل یاد میگیره و اینقدر این کار رو تکرار میکنه تا مسلط میشه به راه رفتن،

بعد وارد پروسه بعدی یعنی دویدن میشه و همینطور زندگی با تمرین ادامه داره اما وقتی به سنین نوجوانی و جوانی میرسه،

این مراحل رو یادش میره و می‌خواه بدون تمرین و تکرار و کار کردن روی خودش بدون داشتن همون شور و شوق و علاقه که برای راه رفتن و بعدش دویدن داشت،

به مقاصد و اهداف خودش برسه، ما باید یک یادآوری روی اعمال گذشتمون داشته باشیم و ببینیم که چطوری علاقمند شدیم و اون خواستمونو دنبال کردیم.

و مسیر زندگی‌ت برای رسیدن به خواسته هات رو با جدیت بیشتری دنبال کنی و بهشون بررسی.



بعد از اینکه خودمون رو بی نیاز کردیم در تمام جنبه‌های زندگی، بعد به دنبال رسالت و حل مسئله‌های بزرگتری میریم و رسالت ما برای رشد،

و حل کردن مسئله‌ای در این دنیا است و ما زمانی می‌توانیم با تمرکز این رسالت رو به بهترین شکل انجام دهیم که اول خودمان را بی نیاز کنیم..

رشد جهان با رشد شخصی خودمون همراهه:

پس یادمان باشه اگر می‌خواهیم به رشد جهان کمک کنیم اول باید خودمان را بی‌نیاز کنیم و در مسیر تکامل رو طی کنیم و به اون رشد و تکاملی که برای گذاشتن، تمرکز روی حل مسئله برسیم.

پس برای درک بیشتر حتماً روی خودتون سرمایه‌گذاری کنید و قوانین جهان هستی رو یاد بگیرید و به طور هدفمند و اصولی در زندگی‌تون پیاده‌سازی کنید،

بی‌نیازی یکی از نتایج حل مسئله:

اگر الان در حال حل مسئله‌ای از مسئله‌های این دنیا هستی بسیار کار پسندیده و ارزشمندیه اما اگر می‌خواهی خیلی بزرگ‌تر اینکارو انجام بدی،

لطفاً تمرکز و اولویت رو روی بی‌نیاز کردن خودت بذار تا بتوانی نقشی بسیار پررنگ‌تر در حال اون چالش در دنیا داشته باشی. اولویت تو اول خودتی.

پس ما باید این نکته رو همیشه با خودمون یدک می‌کشیم خیلی هول هستن برای حل یک مسئله و انجام رسالتشون،

خیلی از جنبه‌های زندگی‌شونو کنار گذاشتن و این باعث میشه در اون کمک کردن هم شکست بخورن، لطفاً تمرکز و اولویت رو روی بی‌نیاز کردن خودت بذار، تا بتوانی نقشی بسیار پررنگ‌تر در حال اون چالش در دنیا داشته باشی .



نمونه مثال از رشد شخصی افراد:

آقای جف بزوس شاید یکی از مثال‌هایی باشه که خیلی‌ها اسمشو شنیدن، زمانی که شروع میکنه و وارد مسیر موفقیت میشه میاد،

از یک اتاق شروع میکنه و یک پروسه رو طی میکنه من کاری به پروسه ندارم می‌خواهم اینو بگم اول اومد تمرکز و تموم توانشو به خودش داد،

پس سایت آمازون به این جایگاه عظیم دست پیدا کرد. خودشو رشد داد، کارشو رشد داد، خودشو بی نیاز کرد و حالا که در حال انجام رسالت، و حل مسئله‌ای در این دنیاست اونقدر بزرگ و تأثیر گذاره که احتمال داره اگر این آدم کنار بکشه قسمتی از اون حل مسئله کل دنیارو در بر بگیره،

یا خود آقای ایلان ماسک (صاحب کارخونه خودرو سازی تسلا و چندین شرکت مطرح در حوزه فضا و باتری‌های پر قدرت)، شروع میکنه به حل مسئله و دوس داره انسان رو به بعدهای دیگه فضا ببره اول میاد خودشو رشد میده و حتی میگه من هفته‌ای ۸۰ تا ۱۰۰ ساعت با برادرم کار می‌کردیم،

و فقط و فقط فکرمون رشد دادن کارمون بود و وقتی رشد پیدا کردیم اومدم سراغ رسالتم و انجام دادن اون مسئله‌ای که در زندگی آدم‌ها وجود داره.

برای حل مسئله بزرگ فکر کن اما کوچک عمل کن:

من انکار نمی‌کنم که کمک کردن یا حل مسئله کردن موضوع زمان بریه اما میخوایم بگم این رو در یک مقیاس خیلی عظیم‌تر انجام بدیم،

اگر مدتی تمرکز و اولویتمون رو به خودمون، تیممون، کارمون و رفع پیش نیازهامون بدیم. پس دوست دارم همین حالا اولویتهایی رو که نیاز دارید برای حرکت کردن به سمت بی نیاز شدن به سمت موفقیت جمع آوری کنید، و بنویسید و شروع کنید تمرکز رو بیشتر،

روی این اولویتهایا دادن باور کنید اونوقت خیلی لذت بخش تره ما بتونیم یک مسئله رو در یک مقیاس خیلی بزرگ‌تر حل بکنیم. امیدوارم این موضوعی که دوست داشتم باهاتون در میان بذارم درباره حل مسئله رو خیلی جدی بگیرید.

بزرگ‌ترین و بهترین چیزی که شما نیاز دارید برای اینکه خودتون رو بی نیاز کنید از هر چیزی که الان نیازمندیشین فقط و فقط خودتونین و تمرکزتون،

نذارید تمرکزتون و اولویت هاتون پراکنده باشه اونوقته که در یک مدت زمان کوتاهی پیش نیاز هارو برطرف می‌کنید و وقتتون آزاد میشه با ازادی مالی،

برای حل مسئله و رسالتهای بعدیتون اما اگه این دوتا رو بخواهید باهم رشد بدید مطمئناً در یک مدت زمانی ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر زمان میبره.



پرده برداری از راز بزرگ اشتباهات زندگیمون:

اشتباه بزرگی که خیلی‌ها انجامش میدن و فکر میکنن که اینکار باعث میشه دو کار رو باهم رشد بدن فکر میکنن که دوکار رو باهم پیش ببرن،

۵۰ درصد یه کار و ۵۰ درصد کار بعدی رشد میکنه، نه اونوقت ۱۰ درصد یه کار و ۱۰ درصد کار دیگه رشد میکنه و ۸۰ درصد انرژیتون، در بین این دوتا کار در اثر استرس، درگیری‌های فکری و ذهنی سوخت میشه و از بین میره.

پس تمرکز رو روی یک کار بذاریم و اون کارو انجام بدیم بعد وارد مرحله بعدی بشیم، همه ما دوست داریم یک مسئله‌ای رو در این دنیا حل کنیم،

و کمک کنیم به رشد دنیایی که داریم داخلش زندگی می‌کنیم و این زمانیه که ما یاد بگیریم پیش نیاز هارو برطرف کنیم و بتونیم نیازهای دیگرانو برطرف کنیم و بتونیم در رشد دیگران سهیم باشیم.

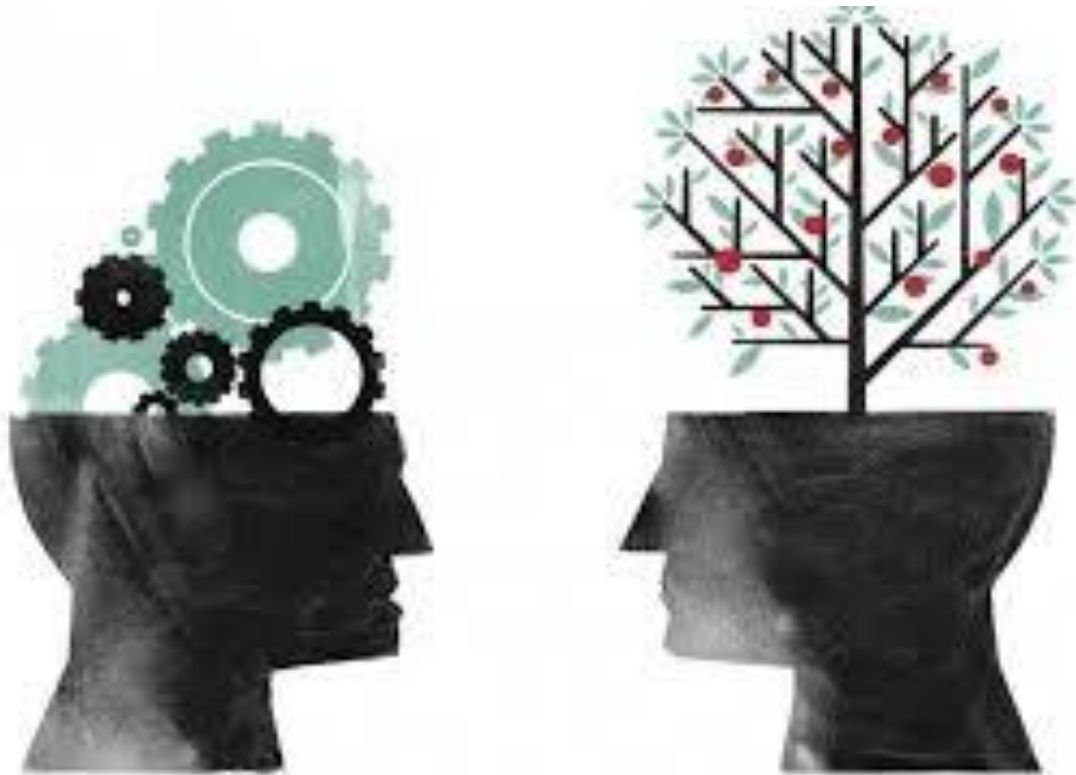
تمرکز باعث ساده شدن مسئله‌ها میشه

هر وقت در زندگی ما تمرکز داشته باشیم و کارهامون رو با تمرکز پیش ببریم اونوقت ما تسلط بیشتری رو روی کارهامون داریم و هر وقت مسئله و چالشی در مسیری که تمرکز داریم روش.

پیش بیاد به دلیل داشتن تمرکز خیلی راحت میتونیم ریشه اون رو پیدا کنیم و اون مسئله رو حل کنیم اما هر وقت ما تمرکز نداشته باشیم اونوقت اگه مسئله و چالشی هم به وجود بیاد،

به دلیل داشتن ترافیک فکری و ذهنی نمیتونیم تأثیر درستی رو روی اون داشته باشیم انسان‌های که ما اونارو موفق میدونیم دقیقاً همین کار رو کردن و نسبت به این موضوع آگاه شدن و میدونن که بایستی

برای گرفتن نتیجه مطلوب همواره تمرکز رو روی یک موضوع بزاریم و اون رو پیش ببریم.



حل مسئله یک مهارته

هیچ کسی از روز اول زندگیش ذاتی حل مسئله نکرده و انسان همواره با تمرین و تکرار این مهارت رو یاد میگیره و بعد گذشت چند وقت دیگه در حل مسئله‌های زندگی مهارت و تسلط کافی رو داره.

اما برای اینکه این رو کاملاً حرفه‌ای یاد بگیریم در قدم اول بایستی بیایم روندش رو یاد بگیریم که در این آموزش‌ها به این روند اشاره می‌کنیم و در قدم بعدی این روند رو تکرار کنیم.

اما اگه بخوام خیلی خلاصه چندین توصیه به شما بکنم برای اینکه مسئله‌های زندگی رو بهتر حل کنین میتونم به این موضوع اشاره کنم که در قدم اول بایستی خونسردی خودمون رو حفظ کنیم و اصلاً تحت

تأثیر هیجانات و احساسات برای حل مسئله قدمی بر ندارین و در گام بعدی مسئله رو آنالیز کنین.

تا ریشه اون مسئله پیدا بشه و در قدم آخر راهکارهای که به ذهنتون میاد رو روی کاغذ بیارین و بهترین راه حل رو پیدا کنین و اون رو پخته‌تر کنین.

و در مرحله آخر اون رو اجرایی کنین وقتی به همین طریق حل مسئله رو پیش ببریم اونوقت میتونیم با تکرار این رو به یک مهارت تبدیل کنیم و به صورت ناخودآگاه مسئله‌ها رو حل کنیم.



جمع بندی کلام پایانی

کار کردن روی همه این موضوعات به تبع نیازمند زمان و تمرین و انرژی هستند اما دستاوردهایی که برای ما به همراه دارد خبلی بزرگ و غیرقابل بیان هستند.

امیدوارم در هر جایگاهی در زندگی هستید بهترین‌ها و عالیترین‌ها رو به دست بیارید چون شما لایق این موضوع هستید.

امیدوارم در زندگی بهترین نتیجه‌ها رو بگیرید و به اون زندگی که لیاقت شماست دست پیدا کنید، شما تموم اون چیزی رو که برای بهترین شدن نیاز دارید رو دارید پس راحت از کنار خودتون رد نشید.

هر جا هستی شاد و موفق پیروز باشید. این رو یادتون باشه دوستتون داریم
در پناه حق
یا حق.