



مهارت حل مسئله، یکی از مهارت‌های ضروری برای بهبود زندگی، رفع مشکلات و پیشگیری از معضلاتی مثل افسردگی است

سیدسوزنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



همه ما در زندگی فردی، خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی، شغلی و... با مسائل مختلفی سروکار داریم که می‌توانند سدره‌ای زندگی بی‌دغدغه ما باشند و به ما تنش وارد کنند. از دیرباز انسان با مسائل مختلف دست‌به‌گریبان بوده، برای انسان‌های اولیه سرد بودن غار و برای ما بازدهی پایین پرسنل، ضعیف بودن درس، کمبود درآمد و پس‌انداز، تنش بین فرزندان مان با پیچه‌های مجتمع آپارتمانی و... هر کدام می‌تواند یک مسئله باشد. مهارت حل مسئله یکی از ۱۰ مهارت مهمی است که سازمان بهداشت جهانی، آموختن آن را برای زندگی بهتر انسان‌ها ضروری می‌داند. وقتی مشکلات در زندگی ما تلنبار شوند، ذهن مان مشوش می‌شود، استرس داریم، تمرکز لازم برای تصمیم درست را نداریم و نمی‌توانیم از زندگی لذت ببریم. با مهارت حل مسئله ما می‌توانیم ارزیابی درستی از مشکلات پیش‌رو در زندگی داشته باشیم و بعد هم راه‌حل‌هایی متناسب با نوع مشکل را پیدا و پیاده کنیم. در این مطلب به این مهارت مهم می‌پردازیم. با ما باشید.

#### مهارت حل مسئله یعنی چه؟

قبل از هر چیز باید بدانیم مسئله یعنی چه؟ وقتی ما از وضعیت موجود خود آگاهی داریم، وضع مطلوب را هم می‌شناسیم و باید به دنبال یک مسیر در ست برای حرکت از وضع موجود به سمت وضع مطلوب باشیم که این مسیر می‌شود مسئله ما. برای مثال وضعیت کاری

#### داده تصویری

## ۵ اشتباه رایج والدین در ارتباط با نوجوان شان



#### بانوان

## ترفندهای رسوب‌زدایی اتو، سردوش و کتری

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

بعضی وسایل پرکاربرد در خانه مثل کتری و سماور، اتوو... اگر به موقع رسوب‌زدایی نشوند، کارایی شان به شدت کاهش خواهد یافت و حتی ممکن است از کار بیفتند. در ستون بانوان امروز راهکارهای رسوب‌زدایی چند وسیله پرکاربرد خواهیم گفت.

● **رسوب‌زدایی اتو** | اتوبخار در تماس مستقیم با لباس سفید، مشکی و رنگی قرار دارد و ممکن است به مرور زمان دچار رسوب شود. این رسوب که از طریق منافذ روی اتو با لباس‌ها در تماس هستند، آن‌ها را زرد، سیاه و کثیف می‌کنند. رسوب اتو نه تنها به لباس‌ها، بلکه به دستگاه هم آسیب وارد می‌کند و ممکن است دستگاه اتو را پس از

مدتی خراب کند. در ادامه راهکار رسوب‌زدایی از اتوبخار را برای شما آورده‌ایم. ۱- نصف لیوان سرکه سفید را با نصف لیوان آب مخلوط کنید. سرکه باعث ضد عفونی کردن، جرم‌گیری، از بین رفتن آهک و بوگیری اتو خواهد شد. این ترکیب بهترین تمیز کننده برای قسمت‌های غیر قابل دسترسی اتوست.

فرمول بندی راه‌های عبور از آن می‌شود «مهارت حل مسئله» که می‌تواند به ما کمک کند اضطراب کمتری در زندگی داشته باشیم و هر چالش را به یک تجربه تبدیل کنیم.

#### چگونه مشکل را تعریف کنیم؟

اولین گام، تعریف دقیقی از مسئله‌ای است که ما را درگیر کرده است. اشتباه رایج بسیاری از ما این است که اولین نشانه از یک اتفاق بد را به عنوان علت آن فرض می‌کنیم و به جای ریشه‌یابی دقیق از مشکل و توجه به زمینه‌های اصلی، مبتنی بر ساده‌ترین علت‌ها، به دنبال راحت‌ترین راه‌حل‌ها می‌رویم. ما وقتی به دنبال تعریف خوب از یک مسئله هستیم، باید یک بیان عینی، اختصاصی و قابل سنجش از مشکل داشته باشیم و یک راه‌حل منطقی و

قابل دسترس برای آن در نظر بگیریم. به عنوان مثال این که ریاضی من خوب نیست، تعریف دقیقی از مسئله نیست. باید مشخص کنیم در کدام بخش ریاضی و به چه دلیلی ضعف داریم و رفع آن مستلزم چه تغییراتی در برنامه زندگی است. برای کسی که نمره قبلی ریاضی اش ۵ بوده، کسب نمره ۲۰ به عنوان هدف، یک انتخاب در ست و معقول نیست. به این ترتیب شما می‌توانید تعریف دقیقی از مسائل خود در زندگی کاری، خانوادگی، اجتماعی و... داشته باشید.

#### مراحل حل مسئله

- ۱ **شناسایی مشکل** | گام اول را در بخش قبل توضیح دادیم. نکته مهم این است که اگر یک مشکل گروهی دارید، خیلی مهم است که درک مشترک و تعریف دقیقی از مسئله بین تمام گروه باشد.
- ۲ **تحقیق کنید** | بعد از رسیدن به تعریف، در باره ماهیت و علل احتمالی تحقیق کنید و مشورت هم داشته باشید.
- ۳ **راه‌حل‌های احتمالی** | از خلاقیت و بارش فکری استفاده کنید. چند راه‌حل اصلی را بررسی کنید که انعطاف داشته باشند.
- ۴ **تصمیم گرفتن** | حالا نوبت این است که تصمیم بگیرید بهترین راه‌حل از بین گزینه‌های موجود کدام است.
- ۵ **عملی کردن تصمیم** | بدون عجله، با برنامه‌ریزی دقیق و گام‌به‌گام که یک زمان بندی غیر آرمانی و واقعی دارد، تصمیم خود را عملی کنید.
- ۶ **رصد کنید** | جوانب کار، مسیر، موانع و چالش‌های رسیدن به وضع مطلوب و حل مسئله را بررسی کنید و اگر لازم است در برنامه خود تغییراتی بدهید.

۶+۱ **مخلفات** | گام‌های اصلی موارد قبلی بودند، اما در کنار این گام‌ها، داشتن انرژی جسمی و روحی با ورزش، مصاحبت با دوستان، ورزش فکری، آموختن یک مهارت تازه به عنوان زنگ تفریح که به شما حس خوب می‌دهد را مدنظر قرار دهید و فراموش نکنید در کنار توکل به خدا، با انگیزه و انرژی مثبت به جای مرور مشکل و القای حس بد به خود، روی راه‌حل متمرکز شوید و مشکلات بزرگ را با تبدیل به کارهای کوچک به سرانجام برسانید.

#### اتاق مشاوره

## شوهرم هیچ چیزی ندارد جز یک زبان تکه‌انداز و زهر آلود

خاصی برای این موضوع وجود دارد؟ در صورتی که پاسخ روشن است، سعی کنید بر سر اختلاف نظرهای پیش آمده مذاکره کنید. راه‌حلی برای مسائل پیش آمده از طریق گفت‌وگو پیدا کنید و لی یک گفت‌وگوی مبتنی بر اصول مذاکره صحیح. در صورتی که به نتیجه‌ای نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از فرزندان تان بخواهید به عنوان شاهدانی بی طرف حضور یابند و نظر خود را در این باره اعلام کنند.

#### گریه زیاد، کمکی به شما نمی‌کند

بدون شک گریه زیاد و صدمه زدن به خودتان نه تنها کمکی به شما نمی‌کند بلکه با ایجاد فرسایش روان شناختی در شما، منجر می‌شود توانایی فکر و عمل کردن صحیح را هم از دست بدهید. سعی کنید به لحاظ روانی و فیزیکی خود را در شرایط مناسب تری قرار دهید. در نهایت در صورتی که نتوانستید مشکل را شخصا حل کنید، حتما از یک زوج درمانگر ماهر کمک بگیرید. می‌توانید در ابتدا به تنهایی به متخصص مراجعه کنید. در ست است که روزهای سختی را پشت سر می‌گذارید اما مطمئن باشید که می‌توانید شرایط زندگی تان را بهبود ببخشید.

#### چرا اختلافات تان بیشتر شده است؟

در پیامک‌تان اشاره کرده بودید که اختلافات تان شدت گرفته است. آیا دلیل

۱- با استفاده از اسکاچ یا برس، جرم و لکه‌ها را تا حد ممکن از روی سوراخ‌های سردوش پاک کنید. ۲- سرکه سفید و آب را به نسبت مساوی با هم ترکیب کنید. (حدود یک پیمانه کافی است) این محلول را درون یک کیسه پلاستیکی بریزید. ۳- کیسه پلاستیکی را اطراف سردوش حمام به گونه‌ای قرار دهید که سوراخ‌های آن درون مایع قرار گیرد و کیسه را محکم گره‌بندید. یک ساعت زمان بدهید تا محلول روی سردوش اثر کند. ۴- کیسه پلاستیکی را بردارید و لکه‌هایی را که از حالت خشک درآمده‌اند، پاک کنید. آب را در دمای بالا و داغ بگذارید و دوش را باز کنید تا محلول و البته مواد معدنی از درون سوراخ‌ها خارج شوند.

● **رسوب‌زدایی کتری** | سماور و کتری جزو وسایل پرکاربرد در آشپزخانه‌ها هستند و پس از مدت زمان طولانی

#### مشاوره زوجین

مخاطب گرمی، قبل از هر چیز باید توجه داشته باشید که ارتباط یک تعامل دو طرفه است یعنی هیچ‌گاه آن‌چه در یک رابطه زن و شوهری ایجاد می‌شود، به طور کامل دست‌پخت یکی از دو طرف نیست. همواره هر دو طرف یک رابطه، سهمی در آن‌چه حاصل شده، دارند. به خصوص زمانی که یک رابطه از طول عمر بیشتری برخوردار است. گاه حتی افراد با نادیده انگاشتن و اهمیت ندادن به اتفاقات نادرستی که در یک رابطه می‌افتد، سهم خود را ایفا می‌کنند. برای مثال، اگر مدت زمان طولانی به فردی اجازه ندهید به شما بی احترامی کند، وقتی در نهایت، این

#### قرار و مدار

#### روز درست کردن سالاد ما کارونی

یکی از میان وعده‌های مقوی و خوشمزه که می‌شه به عنوان شام هم نوش جان کنین، سالاد ماکارونیه. به خصوص اگر با سلیقه باشین و به زیبایی تزئینش کنین و از ادویه مناسبی استفاده کنین، هم خوشمزه‌تر می‌شه و هم لذت بیشتری از میل کردنش خواهید برد...

#### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در جامعه ما به دلایل مختلف که بیشتر آن‌ها هم درست و منطقی نیست، هیچ وقت بین پدر و دختر هابک ارتباط صمیمانه شکل نمی‌گیرد که با هم راحت حرف بزنن و بتوانن در ددل کنن و... امیدوارم شما با فرهنگ سازی و چاپ متعدد مطالبی مثل پرونده زندگی سلام، قدمی برای اصلاح این موضوع بردارین.

\* امروز چندین بار صفحه سلامت رو دیدم و هر بار با دیدن عکس اصلی که در صفحه چاپ شده، خمیازه کشیدم. مطلب تون به جای رفع خواب‌آلودگی، باعث خواب‌آلودگی میشه!

\* دنیای پدر دختری رو فقط پدرهایی می‌فهمن که دختر دارن. زندگی من که به دو قسمت تقسیم می‌شه، قبل از تولد دخترم و بعد از تولد دخترم.

\* در مطلب توهین آمیز تان در صفحه خانواده در باره پسر ها، استفاده از عبارت سمج برای خواستگاری که واقعا عاشق است و حاضر است برای رسیدن به عشق اش هر کاری انجام دهد، اشتباه است. اگر روزی عاشق فردی شدید که شما ر نمی‌خواهید، این در درا خواهید فهمید.

\* یک پرونده در باره دنیای مادر پسر ی هم برزین. وابستگی زیادی بین مادر ها و پسر ها شون به خصوص پسر بزرگ شون وجود داره.

\* ستون «اینفو تصویری» در صفحه نوجوان با موضوع نکات ضروری برای خرید پاور بانک، کاربردی بود. موفق باشید و خدا قوت.



زندگی سلام •  
سه شنبه •  
۱۷ فروردین ۱۴۰۰ •  
شماره ۱۸۴۸

#### خانواده و مشاوره

