Одиннадцать практических советов по решению проблем

Мир полон трудностей. Всем нам приходится с ними так или иначе сталкиваться. Ниже представлены некоторые из возможных решений возникающих проблемных ситуаций:

1. Признайте наличие проблемы.
Именно с этого я стараюсь начать при появлении той или иной трудности. Без этого пункта я не обхожусь практически никогда. Признав наличие проблемы и перестав отрицать ее существование, вы тем самым сэкономите свои силы и перестанете «накручивать» себя. Всё! Теперь проблема просто существует (к этому, конечно, может прибавляться определённое огорчение данным фактом). У вас появляется возможность бросить те силы, которые до этого только раздували в ваших глазах проблему, на поиск её решений.

2. Спросите себя: чем всё это может закончиться в худшем случае?
Этот вопрос нужно задать себе пораньше. «Накручивая» себя, очень легко сделать из мухи слона. Если же взять и задаться таким вопросом, проблема вернется к своему изначальному размеру. Даже самый худший сценарий, если вы его действительно определите, окажется, вероятно, совсем не таким уж ужасным. И вы поймёте, что даже такой вариант развития событий вполне решаем.

3. Разузнайте, проясните неясные моменты.
Одолевающие нас страхи часто уменьшаются в размерах по мере поступления информации. Чем больше мы узнаём о ситуации, тем меньшую тревогу испытываем. И нередко выходит так, что дела оказываются не такими уж и плохими, какими мы себе их представляли.

4. Подумайте, какие трудности могут возникнуть в результате тех или иных действий.
Такой анализ можно провести еще до появления проблемы. Будьте наготове. Разузнавая информацию (в соответствии с пунктом 3), старайтесь также выяснить, с чем сталкивались в такой ситуации другие люди, какие проблемы у них возникали. Спросите их, как они поступали. Если некого спросить, обратитесь к книгам, форумам и блогам. Это хорошие источники получения представления о личном опыте различных людей. Кроме того, обратите внимание на местные группы и организации. Найдите их через интернет. Если вы будете открыты для информации, вы обязательно найдёте что-нибудь полезное.

5. Обратитесь за помощью.
Вы можете попросить у людей совета, спросить их, как они поступали в подобных ситуациях. Кроме того, можно попросить и о конкретной помощи. Необязательно пытаться решить проблему в одиночку. Иной раз лучше, когда кто-то еще готов вам помочь, даже если это выражается только в моральной поддержке.

6. Не пытайтесь быть сверхидеальным.
Не закрывайтесь от возможных рабочих решений, считая их изначально «неверными» и имея при этом мало информации и опыта. Желание выработать исключительно «правильный» выход из ситуации может закончиться тем, что вы долгое время будете отбрасывать те решения, которые в точности подходили бы в ваших условиях.

7. Найдите сразу несколько решений.
Пока не попробуете, так и не узнаете, что именно даст результат. В теории может казаться, что вот такое-то решение хорошо подходит для сложившейся ситуации, а на практике может получиться иначе. В общем, устройте «мозговой штурм» и выработайте сразу несколько решений. Не подойдет одно, попробуйте другое.

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

8. Дайте новое определение понятию «неудача».
Важно не только более-менее быстро начать пробовать разные решения, но и справляться со страхом неудачи. Иной раз, то определение неудачи, с которым мы выросли, отнюдь не самое лучшее и практичное. Если вы посмотрите на успешных людей, вы сразу заметите, что в случае неудачи они действуют иначе, чем обычные люди. Если у них что-то не получилось, они к этому относятся куда спокойнее. Они знают: если что не получится, это еще не конец света. И в неудачах они видят хорошую сторону, она позволяет им узнать что-то новое и лучше действовать в будущем. У таких людей более полная картина жизни и мира. Они знают: если их первый бизнес потерпит крах, то первое время это конечно не очень приятно, но в долгосрочной перспективе всё, по-прежнему, в порядке. Они учатся на неудачах и затем совершают очередную попытку. Дайте новое определение: неудача — это отклик, получение информации в ответ на те или иные действия, а также естественная частичка успешной жизни.

9. Разбейте проблему на маленькие «проблемки».
Если пробовать решить сразу всё с одного наскока, исполнение того или иного задания или решение той или иной трудности может казаться чем-то невозможным и непреодолимым. Чтобы снизить тревогу и чётче всё себе представить, разбейте проблему на составляющие. Постарайтесь определить, что в неё входит: какие предметы, какие люди. Затем определите одно практическое решение в отношении каждого из элементов. Примените эти решения. Быть может, сразу всю проблему они и не решат, но зато окажутся решенными определенные её части. А далее продолжайте применять другие решения для оставшихся частичек, пока все они не исчезнут.

10. Практикуйте правило «80-20».
Используйте 80 процентов своего времени на поиск решений и только 20 процентов на то, чтобы жаловаться, ныть и беспокоиться. Быть может, это не всегда легко, но так сосредотачивать свою энергию, время и мысли намного полезнее как для себя, так и для других.

11. Один из самых эффективных способов решения проблем — постоянные мольбы к Аллаху.
Просите Совершенного и Всевышнего Аллаха погасить все ваши трудности и печали. Дуа (мольба к Аллаху) — оружие верующего.

Джамиатуль-Улама *(Квазулу-Натал, ЮАР)*

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.