

## Как решать любые проблемы



### **Принцип первый: проблему нужно понять**

В первую очередь поступившую проблему необходимо понять, т.е. нужно чётко определить для себя, в чём заключается её суть, и с чем вообще вы имеете дело. Вы должны прийти к пониманию того, что, по большому счёту, проблема представляет собой просто сложную ситуацию или некоторое неприятное обстоятельство, и с этим, как говорится, нужно что-то делать.

Подумайте о том, что послужило причиной сложившегося положения, какие из ваших действий оказались неэффективными или ошибочными. Важно узнать причину, что поможет избежать повторения проблемы в будущем. Далее постарайтесь подумать на перспективу, и чётко определить, каковы могут быть последствия проблемы. И только после того как у вас появится объективное видение ситуации, у вас будет возможность [разработать план](#) по разрешению ситуации.

### **Принцип второй: нельзя решить все проблемы сразу**

Нередко случается так, что проблемы наваливаются скопом: может в один момент навалиться несколько проблем, а может быть и так, что проблемы просто накопятся. Всегда помните о том, что проблемы, во-первых, нужно решать по мере их поступления, а, во-вторых, не допускать, чтобы они накапливались, иначе это может усугубить ситуацию и создать серьёзный аврал.

Если же избежать этого не удалось, то не следует допускать появления синдрома [многозадачности](#), и начинать пытаться решить все скопившиеся проблемы в одночасье. Решайте свои проблемы по очереди: для начала запишите их все на одном листе бумаги, затем расставьте приоритеты, оценив важность срочность решения той или иной проблемы. После этого у вас появится готовый план по преодолению трудностей. И в обязательном порядке решайте проблемы по одной, сосредотачивая внимание на конкретной цели.

### **Принцип третий: действовать, согласно плану**

Основой успешной деятельности практически всегда является план действий. А решение проблем – это и есть успешная деятельность во всей своей красе.

После того как у вас есть список ваших проблем, и вы знаете, что нужно решать в первую очередь, что во вторую и т.д., разбейте решение каждой проблемы на несколько этапов. Попробуйте «порезать слона на кусочки», разделив процесс решения проблемы на отдельные шаги.

Пусть избавление от неприятной ситуации станет для вас увлекательной игрой, к которой у вас есть пошаговая инструкция. Держитесь её и не сомневайтесь в том, что в этой игре есть только один победитель – это вы.

#### **Принцип четвёртый: избавиться от страха**

Очень часто в решении проблем мешает страх. Бывает даже так, что человек боится даже написать свои проблемы на листе, дабы не смотреть в лицо реальному положению вещей. Но, как известно, единственным способом [преодолеть страх](#) является пойти ему навстречу.

Перестаньте бояться и думать, что происходит что-то ужасное. Успокойтесь и настройтесь на позитивное восприятие. Начните представлять проблему в ином ключе – так, чтобы она стала для вас не поводом для отчаяния, а стимулом к развитию. И не забывайте, что успешных людей от неудачников отличает именно мышление. Проблемы для них являются возможностью стать сильнее. Позвольте и вы себе стать успешным человеком.

#### **Принцип пятый: брать на вооружение опыт других людей**

Поверьте, вы не единственный в мире человек, у которого есть проблемы. А у многих людей есть проблемы, которые вам и не снились. Но важность ваших проблем это несколько не умаляет, т.к. это проблемы ВАШИ, а не «кого-то там».

Однако вы можете использовать в решении своих проблем опыт других людей. Как его узнать? Да очень просто. Вы можете поинтересоваться у кого-то из друзей, родных или знакомых, сталкивались ли они с вашей ситуацией. Вы можете задать свои вопросы в Интернете, и наткнуться на полезные сайты, статьи или форумы. Вы можете даже найти какой-то кинофильм, в котором человек решает проблемы, и попробовать применить на практике способы из кино.

Как видите, возможности есть, и находятся они вокруг вас. Ваша задача – эти возможности увидеть.

#### **Принцип шестой: пребывать в спокойствии**

Решения, которые принимаются на основе эмоций, зачастую могут приводить к отрицательным результатам. Поймите, что в деле решения проблем импульсивность не выход. Это не значит, что нужно прижимать кулак к голове и становиться философом своей жизни, но подходить к разрешению своих трудностей нужно с умом, а это значит, что, в первую очередь, нужно сохранять спокойствие.

Сюда же можно отнести и то, что из-за проблем не нужно сильно расстраиваться, печалиться и горевать. Проблемы – это часть жизни, и они, как и радости, имеют свойство проходить, просто воспринимаются нами болезненно. Так что относитесь к неприятностям как к новому повороту на своём пути, и помните, что за чёрной полосой обязательно последует белая.

#### **Принцип седьмой: не пренебрегать поддержкой и помощью**

Иногда люди, столкнувшись с проблемами, стараются решать всё только своими силами, т.к. либо не хотят посвящать кого-то в свои дела, либо боятся предстать перед кем-то в невыгодном свете, либо по ещё каким-то причинам. Однако бывают такие проблемы, справиться с которыми можно лишь сообща, ведь родные или друзья могут помочь советом, выполнить какие-то поручения, воспользоваться своими связями и т.д.

По этой причине не стоит пренебрегать поддержкой окружающих, а свою репутацию можно на некоторое время отодвинуть на второй план. Унижаться, конечно, не следует, но обратиться к кому-то за помощью в случае необходимости можно и нужно.

#### **Принцип восьмой: не наращивать проблемы**

Сталкиваясь с проблемами и обдумывая пути их решения, нужно стараться просчитывать все возможные перспективы. Дело в том, что необдуманные действия или «размытые» способы разрешить проблемную ситуацию могут быть потенциально опасными. Другими словами, они могут породить другие проблемы, чего допускать ни в коем случае нельзя. Всегда думайте не перспективу, просчитывайте варианты по нескольку раз и обдумывайте каждый свой шаг. Именно здесь более всего подходит народная истина: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

#### **Принцип девятый: действовать**

Действия – основа любого результата. Если не действовать, то ничего не произойдёт. Исходя из этого, вы должны понимать, что если просто сидеть, ничего не делать и ждать, что проблемы разрешатся сами собой, в лучшем случае вы останетесь в той же ситуации, а в худшем – проблемы усугубятся, станут причиной других проблем и суеты.

Одно лишь планирование – это тоже не выход, т.к., по сути, является теорией. Как только будет составлен план, нужно без промедлений переходить к действиям, и начинать атаковать свои проблемы. И чем решительнее будут ваши действия, тем слабее окажется противостояние неприятностей.

#### **Принцип десятый: верить в себя**

И последнее, о чём хотелось бы сказать – это то, что вы всегда, везде и в любой ситуации, какой бы сложной она ни казалась, должны сохранять веру в себя и свои силы. Вы должны быть выше обстоятельств, даже если они не зависят от вас. Вы должны воспринимать себя, как хозяина своей жизни. Вы должны не просто верить, а знать, что за решением проблем вас ждёт новый поворот на пути к светлому будущему и жизни уже с меньшим количеством проблем.

И ещё одно: перестаньте называть проблемы проблемами, ведь одно только это слово действует на сознание человека так, что он начинает воспринимать происходящее в мрачных тонах. Пусть проблемы станут просто ситуациями или обстоятельствами, требующими от вас немного больше внимания.

Желаем вам успехов и стойкости!