

Частина 11.

Вирішення проблем.



einstein

Вирішення проблем.



**Чи є в тебе проблема, яку тобі було важко вирішити?
Якщо так, опиши проблему та те, що ти зробив, щоб
спробувати її вирішити ...**

Найкращі поради Альберта щодо вирішення проблем.



Якщо ти потерпав від проблеми, яку було важко вирішити, можливо, вивчивши мої найкращі поради щодо вирішення проблем, ти зможеш підійти до вирішення питань повному і це принесе позитивний результат.

'Я розділив свій метод на дві частини, яких слід дотримуватися для успішного вирішення проблеми. Це:

1. «Загальні вказівки та
2. Специфічні кроки.»

Загальні вказівки.

- Попроси когось допомогти тобі вирішити проблему.
- Домовся про певний час і місце для обговорення проблеми та її вирішення з людьми, які можуть тобі допомогти.
- Переконайся, що тебе не відволікають сторонні чинники, такі як телевізор наприклад.
- Обговорюй одну проблему за раз.
- Якщо ти маєш справу з великою проблемою, розділи її на менші частини та вирішуй їх по черзі.
- Визнач проблему чітко й позитивно, уникай розпливчастих визначень.
- Опиши проблему коротко.
- Зосередься на тому, як можна вирішити проблему, не відволікайся на звинувачення.
- Пам'ятай, що зазвичай проблема ускладнює життя, а не люди.
- Визнач свою частку відповідальності за проблему.
- Спробуй обдумати якомога більше можливих рішень, не хвилюйся, якщо деякі з них спочатку здадуться дивними або незвичними.
- Зачекай, поки ти придумаєш якомога більше рішень, перш ніж досліджувати, чи можуть вони працювати чи ні.

- Відсвяткуй успіх, коли ти ефективно вирішуєш всю проблему або її частину.

Найкращі поради Альберта щодо вирішення проблем.



Специфічні кроки.

1. Опиши проблему коротко і позитивно.

Уникай негативних, довгих або нечітких визначень проблеми. Ось приклад негативного визначення проблеми ...

'Я хотів би менше сваритися з братом.'

Це негативне визначення, оскільки воно говорить тобі, чого ти не повинен робити (сваритися), але воно не говорить тобі, що ти повинен робити! Визнач ту саму проблему позитивно. Все, що тобі потрібно зробити, це сказати, що ти будеш робити більше, коли проблему буде вирішено. Ось приклад тієї самої проблеми, визначеної позитивним чином.

«Я хотів би краще ладнати з братом, коли проблема буде вирішена»

Ось приклад тієї самої проблеми, визначеної позитивним чином..

2. Проведи мозковий штурм, щоб знайти якомога більше потенційних рішень.

Це просто означає придумати якомога більше можливих рішень. Не бійся бути креативними та думати про рішення, які спочатку здаються дивними чи незвичними. Незвичайні ідеї часто призводять до нових способів вирішення проблем.

Багато людей вважають корисним написати список можливих рішень на аркуші паперу, щоб допомогти їм запам'ятати всі свої ідеї.

3. Досліди плюси та мінуси твого списку рішень.

Коли ти обміркуєш всі можливі рішення, переглянь кожну пропозицію та зваж її переваги та недоліки.

4. Узгодь план дій з людьми, які тобі допомагають.

Після того, як ти обміркуєш переваги та недоліки кожної пропозиції, вибери найкраще рішення, які ти знайшов, і погодь чіткий план того, як ти будеш втілювати їх у життя.

5. Реалізуй свій план.

Немає сенсу мати план, якщо ви не втілюєш його в життя!!!

6. Переглянь свій прогрес.

Складні проблеми потребують часу, і часто може знадобитися кілька спроб, перш ніж ми зможемо їх вирішити. Ось чому важливо переглядати прогрес, який ти досягаєш, застосовуючи заплановані рішення на практиці. Ти повинен зробити це разом з людьми, які допомогли тобі створити список рішень.

7. Переглянь свій початковий план.

Якщо твій план не вирішив проблему з першої спроби, не впадай у відчай і не здавайся. Натомість переглянь свій план і обміркуй зміни, які ти можеш внести для наступної спроби. Не переймайся тим, що деякі речі не виходять ідеально.

8. Відсвяткуй свій успіх.

Якщо ти повністю вирішив свою проблему або лише частково, не забувай відзначати позитивні успіхи, яких ти досяг.

9. Зберігай позитивні зміни, які ти зробив.

Будь впевнен, що ти не повертаєшся до старих способів, які спочатку призвели до проблеми. Натомість будь наготові та продовжуй застосовувати успішні рішення на практиці.



Ось як мій друг-вампір почав використовувати мій метод розв'язання проблем, щоб вирішити проблему, пов'язану з недостатньою популярністю серед своїх співгромадян, коли він хотів балотуватися на посаду мера свого рідного міста Влаккан Блакан Маккан Стаад, що в Трансільванії.

Граф Даффі для мера-вампіра.



Граф Даффі є вампіром і жив (ну майже) у Влаккан Блакан Маккан Стаад у Трансільванії протягом 327 років. Він був там так довго, що надзвичайно полюбив це місце. Настільки, що він хотів би стати першим вампіром-мером свого рідного міста.

На жаль, оскільки він вампір, він був надзвичайно непопулярний серед місцевих жителів і на останніх виборах мера отримав лише два голоси. Один голос був від нього самого, а другий від Ігоря, його вірного слуги.

Граф Даффі визнав, що він не може вирішити проблему своєї непопулярності самостійно, і попросив Ігоря допомогти йому почати застосовувати на практиці основні поради Альберта щодо вирішення проблем.



Перш за все вони ознайомлюються із загальними та спеціальними рекомендаціями. Вони виділяли трохи часу, а потім позитивно визначили проблему графа Даффі як:

'Я хотів би стати більш популярним серед жителів міста Влаккан Блакан Маккан Стаад у надії, що більше з них проголосує за мене на наступних виборах мера.'

Потім вони обдумали наступний список потенційних рішень. Подивись що ти думаєш про плюси та мінуси кожної з їхніх пропозицій ...



Негативні речі, які я буду робити менше ...

- Проводити менше часу з кажанами та іншими нічними створіннями.
- Перестану кусати людей за шию.
- Не буду залишатися в ліжку весь день.
- Припиню надсилати мою домашню сарану на посіви місцевих часникових фермерів.
- Припиню висилати гончих на тих, хто дзвонить до мого замку.
- Зупиню мій зловісний сміх.
- Припиню вечеряти людьми.
- Перестану думати, що я кращий за всіх лише тому, що я безсмертний.

Позитивні речі, які я буду робити більше ...

- Буду більше виходити на вулицю вдень.
- Витрачу більше грошей на школи та лікарні.
- Познайомлюсь з іншими місцевими жителями, крім Ігоря.
- Підтримаю місцевих теслів, особливо виробників стейків.
- Займусь благодійністю.
- З'явлюсь на місцевому телебаченні.
- Звільню рабів із підземель мого замку.
- Треба затоварищувати з місцевими мисливцями на вампірів.

мінуси кожної зі своїх пропозицій і склали чіткий план дій, який вони переглядали через регулярні проміжки часу.

Спочатку багато людей не дуже добре відреагували на очевидні зміни в графі Даффі, але поступово вони Почали зближуватись з ним. Граф сподівається, що на наступних виборах набере більше двох голосів...

Вирішення проблем.

Подумай про проблему, яку ти описав раніше, і скористайся цими двома сторінками, щоб застосувати для себе основні поради Альберта щодо вирішення проблем.

Люди, які збираються мені допомогти, це ...

Ми погодилися провести нашу зустріч для вирішення проблем...

Ми переглянули Загальні та конкретні рекомендації Альберта щодо вирішення проблем і наше позитивне визначення проблеми наступне

Наш мозковий штурм для пошуку рішень визначив наступний список ...



Плюси і мінуси цих рішень є ...

Рішення, які ми вирішили втілити в життя ...

Наш план дій такий ...

Ми будемо переглядати наш прогрес далі ...

Зміни до нашого плану є ...

Успіхи які ми будемо святкувати це ...



Вирішення проблем.

Після завершення цієї частини мого посібника я вважаю, що найважливіші речі для мене щодо вирішення проблем це наступні...

