

## NA POMOC PRAXI

## JAK ŘEŠIT PROBLÉMY?

1. Ujasněte si cíl, jehož chcete dosáhnout a cenu, kterou jste ochotni za to zaplatit. Jestliže proti sobě stojí víc neslučitelných zájmů, který z nich je důležitější?

2. Prvek času. Kolik máte na řešení problému času, jak čas nejlépe využít? Vyhněte se ukvapenému řešení na straně jedné a škodlivému otálení na straně druhé. Víme, že odkládání některých problémů (např. léčby pro závislost na alkoholu) působí zbytečné utrpení. Odborníci doporučují rozdělit problémy a úkoly do následujících skupin: Důležité a spěchá, nedůležité a spěchá, důležité a nespěchá a nedůležité a nespěchá.

3. Neosobní nadhled. Vaši schopnost řešit problém usnadní nadhled. Představte si, že by se vůbec nejednalo o váš problém, ale o problém někoho jiného. Co byste mu poradili? Náhledu pomůže také to, když umíte nějakou relaxační techniku nebo se jinak zdravě odreagovat (např. sportem, jógou, kvalitní hudbou apod.).

4. Pamatujte, že udržování dobré kondice je důležité v každé situaci. Tím, že budete strýzliví a fit, vzroste i vaše schopnost řešit problémy. Člověk, který se přiměřeně vyspal, rozumně se stravuje, sportuje apod., zvyšuje i svoji schopnost řešit problémy.

5. Nechtějte nemožné. Mnoho neštěstí pochází z toho, že lidé usilují o něco, co se ve světě nedá získat – naprostou jistotu, že se něco podaří, stoprocentní věrnost, naprostou láskou, plné štěstí. Připomínáme starou modlitbu, kterou používají Anonymní alkoholici, Anonymní hráči i Anonymní narkomané: "Kéž mi dá Bůh klid přijímat věci, které nedokáží změnit, odvahu měnit věci, jež mohu měnit, a moudrost mezi nimi rozlišovat."

6. Opatřete si kvalitní informace z dobrých zdrojů a v přiměřeném množství (tedy dostatek informací, ale nedejte se jimi zahltit). Takové informace mohou poskytnout příručky, odborníci, zkušení lidé, kterým důvěřujete. Můžete je požádat o vyjádření během nebo i v průběhu řešení problému.

7. Využijte zkušenosti lidí, kteří podobný problém úspěšně vyřešili. Možná vám nabídnou hotové řešení, možná inspiraci, kterou tvořivě využijete, možná si během rozhovoru s nimi situaci ujasníte a zvolíte cestu, která sa bude lépe hodit pro vás. Určitou cenu mají i negativní zkušenosti druhých lidí, jestliže se z nich dokážete poučit a vyhnout se jim.

8. Neomezujte se na obvyklá řešení, pružnost myšlení a tvořivost se dá procvičovat. Schválně zkuste vymyslet co nejvíce způsobů jak použít cihlu nebo párátko včetně těch nejméně běžných. Vytváření velkého počtu řešení včetně velmi nekonvenčních se jmenuje brainstorming a používá se v mnoha oborech. Až po brainstormingu následuje kritický výběr vhodné možnosti.

## K. NEŠPOR / JAK ŘEŠIT PROBLÉMY?

9. Jestliže má situace víc řešení, napište si je (na stroji, počítači nebo čitelně tiskacím písmem) vedle sebe. Do sloupců pod ně zapisujte výhody a nevýhody včetně rizik. Domyslete i vzdálené důsledky jednotlivých rozhodnutí. Pak možnosti porovnejte. Při řešení manažerských a ekonomických problémů se tento postup jmenuje rozhodovací analýza a dá se i kvantifikovat. Jestliže chcete, můžete požádat někoho, komu důvěřujete, o totéž. Jeho rozbor porovnáte se svým vlastním.

10. Některé problémy vyřešíte spíš tím, že cosi změníte ve vnějším světě (např. se rozejdete s určitým typem lidí), jiné tím, že změníte cosi v sobě (například se naučíte relaxovat, zvýšíte svoji duševní odolnost, naučíte se brát věci s nadhledem, stanete se samostatnější a nezávislejší). Co je pro zvládnutí vašeho problému důležitější?

11. Návčik zvládnutí obtížné situace. Důležitý rozhovor nebo jinou náročnou situaci si můžete několikrát zkusit "na nečisto". Jak řekl jeden slavný vojevůdce: "Těžko na cvičišti, lehkó na bojišti".

12. Týmové řešení problému. Řada problémů se lépe řeší ve spolupráci s druhými lidmi. Jestliže je to případ vašeho problému, kde si spojení opatříte, co od nich očekáváte a co jim za to nabídnete?

13. Intuitivní řešení problému. Před jógovou relaxací nebo autogenním tréninkem si položte otázku, na niž hledáte odpověď. Podobně můžete položit svému podvědomí i otázku těsně před usnutím. Pamatujte, že ve vašem podvědomí je mnohem více informací, než tušíte. Důležité je otázku přesně formulovat. Ve stavu uvolnění a spánku se dá těchto neuvědomovaných informací využít k vašemu prospěchu i k prospěchu druhých lidí. Intuitivní řešení problému většinou kombinujeme s jinými způsoby.

14. Postupné řešení problému. U komplikovanějších nebo dlouhodobějších problémů rozložte řešení do více kroků. Rozmyslete si dobře, co je výhodné udělat hned, co později a kdy.