

Размышления о 3 остроумных цитатах Эйнштейна для решения проблем в жизни

Проблемы имеют свойство множиться, и чтобы научиться ими управлять необходимо знать, как это сделать.



Совсем недавно я прочитала лекции профессора, преподавателя психологии из Фрайбурга.

Тема лекций касалась профессиональной деятельности и работы с проблемами. Профессор заявил, что вообще не употребляет слово "проблема", а употребляет слово "ситуация"

Он обратил внимание на то, что в слове проблема есть некая безысходность. То есть некий мысленный тупик. Проблемы часто кажутся неразрешимыми. А слово "ситуация" предполагает движение. Например, выражение «выпутаться из ситуации». Вы знаете, мне это очень понравилось.

А еще профессор пишет «жизнь такова, что мы не можем решать проблемы по причине того, что мы МЕНЯЕМ ОДНИ ПРОБЛЕМЫ НА ДРУГИЕ».

А к разрешению ситуаций человек подходит как к рутине. Ситуация разрешима.

Немецкий профессор отметил, что у них, хоть он и преподавал на теологическом факультете университета, очень почитают подход Альберта Эйнштейна для разрешения жизненных ситуаций.

Первая цитата

«Ты никогда не решишь проблему, если будешь думать так же, как те, кто ее создал»

То есть нужно научиться менять точку зрения. Вернее, угол, под которым рассматривается ситуация. Так получается не двумерная картинка того, что происходит. А трехмерная. То есть объемная. И сразу видны связи и противоречия.

Этот метод используют в ТРИЗ. Теории решения изобретательских задач. Это метод «системный оператор». 90 процентов людей пытаются решать ситуации с помощью эмоций. Но если иметь выдержку и постараться встать на иную точку зрения, то проблемы/ситуации имеют выход, т.е. решение.



Вторая цитата

***«Бессмысленно продолжать делать то же самое
и ждать других результатов»***

Согласитесь, что это так.



Если в семье один скандалит, а другой «лечит нервную систему» сами понимаете с помощью чего, то конфликтная ситуация не изменится.

Если кто-то меняет форму реагирования, то семья как система начинает перестраиваться и тогда скандалы не нужны. Вернее, есть шанс, что будут не нужны.

Третья цитата.

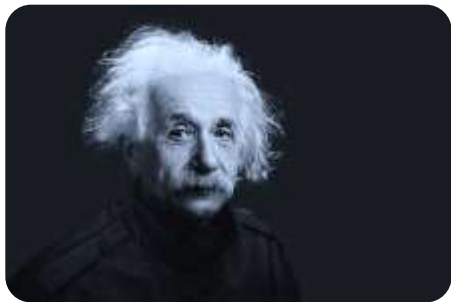
Это больше способ **как** решать проблемы. Сначала надо ее объяснить самому себе «как я ее понимаю», вслух.

***«Если вы не можете объяснить это простыми словами,
вы не до конца это понимаете»***

Если сами себе ее не можете объяснить, то вы никогда ее не решите. Тут я вспомнила слова одного руководителя. Он говорил так:

Я ставлю задачу подчиненным используя всего 7 слов. Это не приказ. Я иногда неделю могу продумывать постановку задачи. И всегда переспрашиваю, кто, как и что понял.

Совершенно восхитительный способ общения с самим собой. Попал в ситуацию, сам себе объяснил. **Это очень сильно упрощает принятие ситуации и поиск решений.** А еще это успокаивает.



Метод решения ситуаций в внешнем мире точно такой же, как и метод решения ситуаций в своем внутреннем мире.

Что внутри, то и снаружи, что вверху, то и внизу. Эйнштейн гений.

Ваш педагог-психолог Ольга Владимировна