



مرشد عملي حول:

حل المشكلات ووضع الأهداف

يهدف هذا الكتيب -"مرشد عملي حول: حل المشكلات ووضوح الأهداف" إلى مساعدة الأفراد على التركيز على أهدافهم وزيادة فرصة تحقيقها.

وتهدف المعلومات الواردة في هذا الكتيب إلى مساعدة الأفراد على تنظيم وتطبيق أساليب حل المشكلات وتخطيط الأهداف بطريقة أكثر فعالية بواسطة:

- شرح الأسلوب المبني على ست خطوات لحل المشكلات بطريقة بناءة ، و
- ممارسة أساليب وضع الأهداف.
- يتوافر هذا الكتيب باللغات التالية: العربية والصينية والإنجليزية والفارسية والألمانية واليونانية والإيطالية والإسبانية والفيتنامية. ومن الكتيبات الأخرى في هذه السلسلة:
- تعزيز الحياة السعيدة
- الضغط النفسي وكيفية التعامل معه
- نوم ليلة هانئ. هذا الكتيب متوافر باللغات التالية فقط: العربية والصينية والإنجليزية واليونانية والإيطالية والمالطية .



حل المشكلات

المشاكل، صغيرة كانت أم كبيرة، هي جزء من حياتنا اليومية. إن حل المشكلات بطريقة سيئة يجعلنا قلقين ويقف عائقاً أمام تحقيق أهدافنا. إذا احسنا في طرق حل مشكلاتنا فأن ذلك يساعدنا في حل مشكلاتنا الحياتية. مشكلاتنا الحياتية.

وحل المشكلات مهارة يمكن لأي فرد أن يتعلمها ويرتبط ارتباطاً كبيراً بتحديد الأهداف وتحقيقها. وتنشأ بعض المشكلات من الناس المحيطين بنا أو من العالم المحيط بنا. أما المشكلات فهي مشكلاتنا نحن. ويختلف رد فعل الناس للمشكلات:

- منهم من يشعر باكتئاب نتيجة لتلك المشكلات.
- ومنهم من يقلق ويشعر بالضغط النفسي.
- ومنهم من يدفن مشكلاته حتى لا يشعر بها.
- ومنهم من يحلون مشكلاتهم.

يمكننا استخدام الأسلوب التالي في حل المشكلات والذي يمكن من أن تساعدنا في حل كافة المشكلات صغيرة كانت أم كبيرة.



حقوق الطبع محفوظة لمركز الصحة النفسية عبر الثقافات 2005

تم تحضير هذا الكتيب من قبل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات. هذا الكتيب وغيره من سلسلة المرشد العملي يمكن استخدامه بشرط الإشارة إلى مركز الصحة النفسية عبر الثقافات كما أنها متوافرة على الموقع الإلكتروني www.tmhc.nsw.gov.au

طبعة أولى 2005 الناشر: مركز الصحة النفسية عبر الثقافات.

ISBN: 1 74080 0478

يمكنكم الحصول على نسخ من هذا الكتيب وغيره من كتيبات سلسلة المرشد

العملي (وموارد أخرى) من:

مركز الصحة النفسية عبر الثقافات

Locked Bag 7118

PARRAMATTA BC, NSW, 2150

AUSTRALIA

هاتف : 61 2 9840 3800 (خلال الدوام الرسمي)

فاكس: 61 2 9840 3755

رقم الهاتف المجاني: 1800 648 911

الموقع الإلكتروني: www.tmhc.nsw.gov.au

Email: general@tmhc.nsw.gov.au

تصميم مونيكا فلانري للتصميم

تنويه:

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تم جمعها من مصادر منشورة وأخرى غير منشورة.

وقد حصل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات على إذن استخدام المعلومات من المنشورات التالية:

بروتوكولات العلاج، بروتوكول 2000، إدارة الاضطرابات العقلية (الطبعة الثالثة).

سيدني: منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع مركز الصحة العقلية والتعاطي.

نوف، ت. Nove, T (1995) دليل التدريب حول المهارات الفردية (احترام الذات، الثقة بالنفس، حقوق الفرد، التعبير عن المشاعر والاعتراف بها، مهارات الاتصال الفعالة). مركز العناية بالصحة مركز الخدمات الطبية لغرب سيدني.

مركز الخدمات الطبية لغرب سيدني (1993). تعلم الاسترخاء. كتيب حول أساليب الاسترخاء والتعامل مع الضغط النفسي. مركز الخدمات الطبية لغرب سيدني.

يهدف هذا المنشور لتزويد القارئ بمعلومات عامة فقط. يجب أن لا يستخدم كبديل عن المساعدة المتخصصة. يمكنك استشارة طبيبك العام حول القضايا المطروحة في هذا الكتيب كما أن هناك مجموعة من أرقام الهاتف والمواقع الإلكترونية في الصفحة رقم 5 من هذا الكتيب والتي يمكن أن تكون مفيدة.

الحل المنظم للمشكلات



الخطوة 1. تحديد المشكلة

من المهم جدا اكتشاف المشكلة ومن ثم تكوين فكرة واضحة حول ماهيتها بالضبط. مثال ذلك، يمكنك رؤية المشكلة على الشكل التالي: أنا قلق. هذا غير واضح. أنا قلق لأنني و هي أكثر وضوحا.

أن تحديد المشكلة يساعدنا على تركيز تفكيرنا على المشكلة التي تواجهنا وتقلل من احتمال التفكير بقضايا جانبية، كما أنها تساعدنا عندما تحل المشكلة.

الخطوة 2. توفير الخيارات الممكنة

القصف الذهني هي إحدى الوسائل المتوفرة لتوفير أكبر عدد ممكن من الحلول الممكنة. ولكي تمارس هذه الطريقة احضر قلمًا وورقة. اكتب كافة الوسائل الممكنة لحل المشكلة والتي ترد في ذهنك. وكلما زاد عدد الحلول المكتوبة كلما أمكن حل المشكلة. من المهم أن تكتب كافة الحلول المقترحة دون أي تقييم لأي منها في هذه المرحلة.



الخطوة 3. تقييم الحلول

وتشمل هذه المرحلة مناقشة حسنات وسيئات كل حل. والطريقة المثلى لاختيار حل تشمل توجيه الأسئلة الخمسة التالية:

- كيف سيجعلني هذا الحل اشعر؟
- كيف سيؤثر ذلك على الآخرين؟
- كيف ستصبح الأمور على المدى القصير؟
- كيف ستصبح الأمور على المدى الطويل؟
- هل هو حل عملي؟



ربما كان من المفيد إعطاء كل حل قيمة معينة. ولكل حل ضع صفرا على كل جواب سيئ، واحد للمعقول و اثنين للجواب الجيد.

سوف يعطيك ذلك 10 نقاط لكل حل. والحل الذي يحصل على أعلى النقاط سوف يكون أفضل حل (الحل المثالي هو الذي يحصل على 10 نقاط من عشرة). لكن تذكر أنه قد لا يكون أفضل حل إذا كان مكلفا ماليا أو أنه قد يحتاج لوقت طويل . أحيانا قد يكون الحل الأمثل هو الأكثر عمليا في حينه.

الخطوة 4. اختيار حل

هنا يجب اختيار الحل أو الحلول التي تعالج تحل المشكلة أخذا في عين الاعتبار تقويم الحلول، اختر افضل الحلول المناسبة لك الآن.

الخطوة 5. خطط لتطبيق الحل

سوف يزيد وضع خطة من فرص حل المشكلة. حتى لو كان الحل ممتازا فإنه دون قيمة إذا لم يوضع موضع التطبيق. إن الحل الذي تختاره قد لا يكون بالضرورة سهلا. قد يكون من المفيد تقسيم الحل إلى خطوات. أخيرا جرب خطتك ومدى فاعليتها وراقب مدى تقدمها. إذا وجدت من المناسب تغيير بعض جوانب الحل فهذا شيء حسن.

الخطوة 6. المراجعة

إن حل المشكلات عملية مستمرة وقد لا تحل المشكلات من المحاولة الأولى. ولما لا يمكن تصور كافة العرافيل أثناء وضع الخطة، فإن المراجعة المتواصلة ضرورية . قد تحتاج بعض الخطوات إلى تغييرها أو إلى الزيادة عليها.

باختصار قد تقول "هذا واضح" وهذا ما أفعله. ربما الذي لا تفعله هو عدم تدوينها. إن كتابة المشكلات والحلول يؤدي إلى قرارات صائبة. إن تعلم حل المشكلات يحتاج للممارسة.

وضع الأهداف

إن حل المشكلة بطريقة ناجحة هو مهارة هامة يجب تعلمه لأنه يعطينا دفعة قوية لاحترام الذات كما أن له علاقة عضوية بتحديد الأهداف وتحقيقها. كما أن تحديد الأهداف يقود إلى محاولة تحقيق إنجازات أكثر في حياتنا. ولممارسة تحديد الأهداف، اكتبها كي يتم التركيز عليها مما يساعد في زيادة فرصة تحقيقها، ومن المؤكد أن الأهداف تتغير من فترة لأخرى. لذا يجب عليك أن تعيد الكرة كل فترة.

عند اختيار هدف اسأل نفسك إذا كان واقعيًا - غير معقد بحيث يكون خاليًا من التحدي ولا سهلاً بحيث لا يثير الحماس. تمرن على تحديد الأهداف من خلال أن تسأل نفسك ما يلي:

أهداف قصيرة الأجل

- ما هي الأنشطة الثلاثة التي تريد أن تقضي وقتًا في عملها أو تريد أن تبدأ فعلها؟
- ما هي الأنشطة الثلاثة التي تريد أن تقضي وقتًا أقل فيها؟
- ما الذي تريد أن تبدأ في عمله الآن لتحقيق هذه الأهداف؟

أهداف طويلة الأجل

- اكتب ثلاثة أهداف ترغب فيها خلال السنوات الثلاثة المقبلة مرتبة من حيث الأهمية والأقدمية.
- ما هي العوامل التي تجعل تلك الأهداف صعبة التحقيق؟
- ما هي خطتك للتغلب على تلك العقبات؟
- اكتب الخطوات التي يمكنك اتباعها لتحقيق تلك الأهداف. ابدأ اليوم!

بعض أرقام الهاتف المفيدة

أن رقم هاتف المنطقة الصحية المحلية مدرجة تحت عنوان وزارة الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز في دليل الهاتف أي الصفحات البيضاء.

جمعية الصحة النفسية لولاية نيو ساوث ويلز
هاتف: 1800 674 200

إذا كنت غير قادر على التحدث باللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة الشفوية والخطية على الرقم: 131 450 (هذه خدمة مجانية) واطلب منهم الاتصال بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات (من الساعة 8.30 إلى الساعة 5 بعد الظهر).

مركز الصحة النفسية عبر الثقافات
هاتف رقم: 02 9840 3800

بعض المواقع الإلكترونية المفيدة

جمعية الصحة النفسية لولاية نيو ساوث ويلز
Mental Health Association NSW Inc.
www.mentalhealth.asn.au

الاتصال المتعدد الثقافات
Multicultural Communication
www.mhcshealth.nsw.gov.au

الصحة النفسية متعددة الثقافات بأستراليا
Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

وزارة الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز
NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

معهد الصحة المتنوع
Diversity Health Institute Clearinghouse
www.dhi.gov.au/clearinghouse

إذا كنت ترغب في حضور محاضرات حول أي من مواضيع سلسلة المرشد العملي اتصل بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات على رقم الهاتف:

02 9840 3800
واطلب الحديث مع مسؤول ترويج المركز من أجل تسجيل رغبتك.

إذا كنت تعيش في منطقة بعيدة في ولاية نيو ساوث ويلز، اتصل بخط الهاتف المجاني: 1800 64 8911 من أجل تسجيل رغبتك.