



هل تواجه مشكلة خادعة في حياتك؟

تحتاج إلى المساعدة لإيجاد حل؟

ولحسن الحظ يمكننا حلّ معظم مشكلاتنا اليومية من خلال التفكير في حلّ مباشرة أو من خلال استخدام استراتيجية نفعت في الماضي.

نتعامل مع المشكلات تقريباً كل يوم في حياتنا

ماذا عن المشكلات التي لا يسهل حلّها؟

قد تخلق هذه الأنواع من المشكلات الضغط النفسي وتؤثر في صحتنا. وغالباً ما نتأقلم من خلال فعل ما فعلناه في الماضي للتأقلم. وحتى نأتي بحل فعال، لن تختفي المشكلة وستستمر في خلق الضغط النفسي في حيواتنا.

لماذا تعتبر حلّ المشكلات مهارة مهمة للصحة النفسية؟

المشكلات التي لا تختفي قد تترك أثراً جماً على رفاها. وإن تُركت من دون حلّ، قد تصبح المشكلة الصغيرة مشكلة كبيرة. وقد ينتهي بنا الأمر بأن نشعر بالإحباط أو الضغط النفسي أو ربما بالاكتئاب واليأس حتى. تتمتع مهارة حلّ المشكلات بفوائد عديدة، منها:

- أداء أفضل في العمل أو المدرسة
- علاقات مُرضية أكثر مع الأصدقاء والأسرة والزملاء
- تقدير عالي للذات
- رضا عالي بالحياة

إن خطوات حلّ المشكلات الصعبة واضحة ولكن غالبيتنا لم تتعلّم هذه المهارات



## الخطوة الأولى

### أعتقد أنني أواجه مشكلة. كيف أحلّها؟

#### تنبّه لمشاعرك

غالباً ما تشير المشاعر السلبية لوجود مشكلات. فعندما تنتبّه لهذه المشاعر، غالباً ما تنتبه إلى المشكلات في وقت أبكر. على سبيل المثال، الشعور بالغضب في كل مرة تتحدث مع رئيس العمل قد تكون علامة على وجود مشكلة في العمل.

#### ضع قائمة

ضع قائمة بالمشكلات التي ترغب بحلّها قبل أن تصبح مشكلات كبيرة. بعض المشكلات تبدو وكأنها تلازمك وبعضها الآخر يبدو وكأنه يختفي ولكن يعود إلى الظهور لاحقاً.

#### ابحث عن فرص

لا تركز على الجزء السلبي من الوضع ولكن ابحث عن أي فرص أو تحديات بالمقابل. إذا شعرت بخوف أقل حيال مشكلة ما فأنت على الأرجح ستحاول حلّها. على سبيل المثال، فقد تنظر إلى المشكلة مع رئيس العمل على أنها فرصة لكي تحسّن بيئة العمل الخاصة بك.

## الخطوة الثانية

### ما هي المشكلة؟

لا يمكن حلّ مشكلة ما حتى تعرف طبيعة هذه المشكلة. ولتحقيق ذلك، إسأل نفسك الأسئلة التالية:

1. ما هو الوضع حالياً؟  
ما الذي يجعلني أشعر بالاستياء؟

2. كيف أود أن يكون الوضع؟  
كيف ستكون الأمور أن لم أكن مستاءاً؟

3. ما هي العوائق؟  
ما الذي يقف بيني وبين الوضع المثالي؟

#### المزيد من النصائح لإيجاد حلول محتملة:

##### قم بأكبر قدر ممكن من التحديد

إذا كان تعريفك للمشكلة غامض، من الصعب أن تعرف أين يجب أن يبدأ الحل. على سبيل المثال، سيكون من الصعب حلّ مشكلة بطاقة الإنتمان إذا قلت "لدي مشكلة مالية". فقد يكون التعريف الأكثر تحديداً على الشكل التالي "لا أملك المال الكافي لكي أدفع الدفعة الأدنى المطلوبة على بطاقة الإنتمان".

##### التزم بالحقائق

لا تضع الآراء في تعريفك، ضع الحقائق فقط. فالتعريف الأقل نفعاً للمشكلة المالية يكون على الشكل التالي "الموظفون في شركة البطاقة الإنتمانية حمقى!" وحتى لو كان ذلك صحيحاً ولكنه لا يساعد على حلّ المشكلة – فلا يمكنك أن تحوّلهم إلى أشخاص لطفاء!

##### لا تكن محدوداً جداً

عندما تحدّد المشكلة بشكل ضيق، سيصعب عليك إيجاد الحلّ. على سبيل المثال، ترغب بالسفر هذا الصيف ولكنك لا تمتلك سيارة. يكون التعريف المحدود على الشكل التالي "كيف يمكنني أن أحصل على المال لأشتري سيارة في خلال شهر؟" وقد يكون التعريف الأفضل على الشكل التالي "كيف يمكنني أن أسافر هذا الصيف ضمن ميزانيتي؟" عندما تحدّد مشكلتك بهذه الطريقة، يكون شراء السيارة هو فقط أحد الحلول. فحلولاك قد تتضمن أيضاً البحث عن عروض خاصة على تذكرة سفر أو استخدام الباص أو الذهاب مع أصدقاء.

## الخطوة الثالثة

### كيف سأعرف متى أحقق ذلك؟

اختر هدفاً لمشكلتك.

إن مبدأ **SMART** باللغة الإنكليزية قد يساعدك على وضع الأهداف:

ينبغي أن تكون الأهداف

**S** محددة

**M** قابلة للقياس

**A** قابلة للتحقيق

**R** واقعية و

**T** محددة زمنياً

على سبيل المثال، "مشكلات عدم امتلاك المال" ليست عبارة عن هدف جيد لأنها لا تخبرك ماذا تفعل ومتى يمكنك فعل ذلك. فقد تكون العبارة الأنسب "سأقوم بتسديد ديون البطاقة الائتمانية في مدة 12 شهراً".

## الخطوة الخامسة

### ما هو الحل الأمثل؟

اختر دائماً أنسب حل لك – الحل الأمثل نادراً ما يكون موجوداً. من الأهمية بمكان أن تختار الحل الذي به أكثر المزايا وأقل التكاليف. وربما يكون هناك بعض السلبيات لأي حل. استخدم الأسئلة التالية كنوع من الإرشاد لاختيار الحل الأفضل.

#### هل سيساعدني هذا الحل على الوصول إلى أهدافي ويحل مشكلتي؟

إن لم يحل المشكلة، فلعله ليس الاختيار الأفضل.

#### هل سينتابني شعور جيد أم سيئ إذا اخترت هذا الحل؟

يمكنك أن تفكر في حلول من شأنها أن تحل مشكلتك جيد جداً، ولكن، إذا ظننت أن الحل سوف يجعلك تشعر شعوراً سيئاً، فليس بالضرورة أن يكون هذا الحل أفضل اختيار لك في حينه.

#### كم من الوقت والجهد يتضمن هذا الحل؟

يمكن للحلول التي سوف تأخذ وقتاً طويلاً وطاقة كثيرة أن لا تكون أفضل اختيار خصوصاً إذا كنت لا تستطيع تطبيقها على أرض الواقع.

#### هل هذا الحل به مزايا أكثر من تكلفته؟

عندما تقارن بين التكلفة والمزايا، قد تكون فكرة جيدة أن تفكر كيف يمكن لهذا الحل أن يؤثر عليك وعلى الآخرين – الآن ومستقبلاً.

## الخطوة الرابعة

### ما هي بعض الحلول الممكنة؟

من السهل التفكير بنفس الأفكار من جديد. فعندما يتعلق الأمر بمشكلات صعبة، الأفكار الأولى غالباً ليست الأفضل!

#### الكمية

من الأسهل إيجاد حل جيد عندما يكون لديك العديد من الحلول الممكنة. اكتب على الأقل ثلاث أو أربع حلول – أكثر يعني أفضل!

#### لا تحكم!

ليس الوقت مناسباً لتقرر إذا كانت الحلول جيدة أم لا. فمن المرجح أن تفكر بحلول جديدة إذا ضمنت بعض الحلول الجوانبية.

#### التنوع

فكر في العديد من أنواع الحلول المختلفة. على سبيل المثال، إذا كانت حلولك لمشكلتك المادية تتضمن إستدانة المال من أصدقائك أو أهلك أو أشقائك فذلك يعني أنك قدمت ثلاثة حلول ولكن بنفس الفكرة: استدانة المال. عوضاً عن ذلك، تريد أنواع مختلفة من الحلول مثل بيع بعض ممتلكاتك أو البحث عن عمل ثاني.

### المزيد من النصائح لإيجاد الحلول الممكنة:

#### اطلب المساعدة من الآخرين!

اطلب الأفكار الجديدة من الأصدقاء أو الأسرة أو أشخاص مختصين. فهذه ناحية مهمة من نواحي الدعم الاجتماعي التي من شأنها أن تساعد في تخفيف الضغط النفسي. للمزيد من المعلومات عن الدعم الاجتماعي، اطّلعوا على وحدة العافية الثالثة: الدعم الاجتماعي على الرابط [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

#### مزج الحلول

قد تتفعل الحلول التي تبدو سخيفة عند مزجها مع أفكار أخرى. على سبيل المثال، قد يحتاج الأهل إلى ممارسة مهارة حل المشكلات عندما يتعلق الأمر بما يفعلون بأولادهم طوال عطلة الصيف. من خلال مزج "إرسالهم إلى القمر" مع "إحضار شخص آخر لرعايتهم" قد يكون الحل "إشراك الأولاد في المخيم الصيفي لمدة أسبوعين".



## الخطوة السادسة

### حوّل حلولك إلى فعل

بعد أن تكون قد اخترت حلاً، عليك وضع خطة للتنفيذ! اكتب الخطوات التي يتطلبها تنفيذ حلك. فعلى الأرجح، ستقوم بالتصرف إذا كنت تعرف ما عليك فعله بالتحديد.

## الخطوة السابعة

### تحقق من تقدمك

من الجيد أن تتبع كيفية نجاح الحل الذي وضعته. فإذا كانت مشكلتك تحل نفسها، تأكد من مكافأة نفسك على عمل جيد.

إذا كان حلك لا ينفع، يمكنك التحقق لمعرفة ما هو الخطأ. تذكر أنه حتى أفضل الخطط قد لا تعمل كما نتوقع.

إذا بدا أن حلك لا يعمل بشكل جيد، إسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل حدّدت مشكلتي بشكل صحيح؟
- هل كانت أهدافي غير واقعية؟
- هل كان هناك حلّ أفضل؟
- هل نفّذت الحلّ بالطريقة المناسبة؟

قد تضطر إلى العمل على هذه الخطوات أكثر من مرة حتى تصل إلى حلّ مُرضي. وهذا أمر طبيعي خصوصاً للمشكلات الأصعب.

نصيحة: لمساعدتكم على العمل على هذه الخطوات، انظروا ورقة عمل حلّ المشكلات في [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

## نصيحة

### مصادر وموارد إضافية

- زوروا موقع: [www.comh.ca](http://www.comh.ca) للاطلاع على كتاب تمارين عن مهارات مضادات الاكتئاب من دان بيلسكو وراندي باترسون
- زوروا موقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) للاطلاع على وحدة التواصل وحلّ المشكلات من كيف يمكنك المساعدة: حزمة أدوات للأسر
- زوروا موقع [www.moodjuice.scot.nhs.uk](http://www.moodjuice.scot.nhs.uk) لورقات عمل وكتيبات عن حلّ المشكلات
- McKay, M. & Fanning, P. (2002). *Successful Problem-Solving. A Workbook to Overcome the Four Core Beliefs That Keep You Stuck*. Oakland, CA: New Harbinger