

بیشتر بدانیم...

حل مشکل

Wellness Module 4 پودمان سلامتی ۴

- ◀ آیا با مشکلی دشوار در زندگی خود روبرو هستید؟
- ◀ آیا برای پیدا کردن راه حل به کمک نیاز دارید؟

ما تقریباً هر روز با مشکلات روبرو هستیم

خوشبختانه، ما اکثر مشکلات روزانه‌مان را می‌توانیم با فکر کردن درباره یک راه حل موردی یا استفاده از راهکاری که در گذشته جواب داده است حل کنیم.

چرا حل مشکلات یک مهارت مهم برای سلامت روان است؟

مشکلاتی که از بین نروند، تاثیر منفی روی سلامت ما می‌توانند داشته باشند. اگر یک مسئله کوچک، حل نشده باقی بماند می‌تواند به یک مشکل بزرگ تبدیل شود. ما در نهایت احساس سرخوردگی، اضطراب و حتی افسردگی و ناامیدی می‌کنیم. حل مشکلات می‌تواند منافعی داشته باشد از قبیل:

- کارکرد بهتر در مدرسه یا سر کار
- روابط لذت بخش تر با دوستان، خانواده یا همکاران
- عزت نفس بالاتر
- رضایت بالاتر از زندگی

مشکلاتی که به راحتی حل نمی‌شوند چه؟

این قبیل مشکلات می‌تواند باعث ایجاد استرس شده و روی سلامت ما تاثیر بگذارد. ما برای رویارویی با یک مشکل، معمولاً کاری را انجام می‌دهیم که در گذشته کرده‌ایم. این مشکل تا زمانی که ما راه حلی عملی برای آن پیدا نکنیم به وجود خود ادامه می‌دهد و در زندگی ما استرس ایجاد می‌کند.

مراحل حل مشکلات سخت، بسیار راحت و سراسر است ولی هرگز به ما این مهارت‌ها آموزش داده نمی‌شود. ◀◀◀◀

Translation and resources section provided by: _____

تفکر سالم

گام اول

فکر می‌کنم مشکلی دارم، چگونه آن را حل کنم؟

به احساسات خود توجه کنید

احساسات منفی اغلب به وجود مشکلات اشاره دارد. اگر به این احساسات توجه کنید، می‌توانید این مشکلات را سریع‌تر شناسایی کنید. به عنوان مثال، اگر در زمان صحبت کردن با رئیس خود احساس خشم می‌کنید، این امر نشانه وجود مشکلی در سر کار شما است.

فهرست تهیه کنید

لیستی از مشکلاتی را تهیه کنید که باید حل شوند تا تبدیل به مشکلات بزرگ‌تر نشوند. برخی مشکلات ظاهراً به حضور خود ادامه می‌دهند. برخی مشکلات نیز ظاهراً از بین می‌روند ولی بعداً در جای دیگری خود را نشان می‌دهند.

به دنبال فرصت‌ها باشید

روی جنبه‌های منفی موقعیت متمرکز نشوید بلکه به دنبال فرصت‌ها و چالش‌ها باشید. اگر یک مشکل، چندان ترسناک به نظر نرسد، شما احتمالاً تلاش خواهید کرد آن را حل کنید. به عنوان مثال، ممکن است شما مشکلی را که با رئیس‌تان دارید بتوانید به عنوان فرصتی برای بهبود محیط کار خود در نظر بگیرید.

گام دوم

مشکل چیست؟

شما تا زمانی که ندانید یک مشکل چیست، نمی‌توانید آن را حل کنید. برای انجام این کار، این سئوالات را از خود بپرسید.

۱- الان شرایط دقیقاً چگونه است؟

چه چیزی باعث می‌شود احساس ناراحتی کنم؟

۲- دوست داشتم شرایط چگونه باشد؟

اگر ناراحت نبودم، شرایط چگونه بود؟

۳- موانع سر راه کدامند؟

چه چیزی مانع میان من و شرایط ایده آل است؟

سرنخ‌های بیشتر برای پیدا کردن راه حل‌های احتمالی

تا جای ممکن، دقیق باشید

اگر تعریف شما از یک مشکل مبهم باشد، دانستن این مطلب که راه حل شما از چه زمانی شروع خواهد شد، دشوار خواهد بود. به عنوان مثال اگر شما بگویید «من مشکلی در زمینه پول دارم»، حل کردن مشکل شما در زمینه کارت اعتباری دشوار خواهد شد. تعریف دقیق‌تر این مشکل اینگونه خواهد بود که بگویید «من پول کافی ندارم تا حداقل پرداخت با کارت‌های اعتباری را انجام دهم.»

به واقعیت‌ها بپردازید

در تعریف خود از مشکل، ایده و نظر شخصی را دخالت ندهید بلکه واقعیت‌ها را مورد استفاده قرار دهید. یک تعریف نه چندان مفید از مشکلی که در زمینه پول دارید این است که بگویید «آدم‌هایی که در شرکت کارت اعتباری کار می‌کنند خیلی عوضی هستند!» حتی اگر این امر درست هم باشد باز هم کمکی به حل مسئله نمی‌کند زیرا این امر باعث نمی‌شود آنها به افراد خوبی تبدیل شوند.

خیلی محدودنگر نباشید

زمانی که تعریفی بسیار محدود از یک مشکل ارائه می‌کنید، پیدا کردن راه حل برای آن دشوارتر می‌شود. به عنوان مثال شما دوست دارید تابستان امسال به مسافرت بروید ولی ماشین ندارید. یک تعریف محدود از این مشکل به این شکل خواهد بود که «چگونه می‌توانم ظرف یک ماه پول کافی برای خرید یک ماشین پیدا کنم؟» ولی تعریف بهتر از این مشکل به این شکل است که «چگونه می‌توانم با بودجه‌ای که دارم سفر کنم؟». زمانی که شما مشکل خود را اینگونه تعریف می‌کنید، خرید ماشین تنها یکی از راه‌های متعدد خواهد بود. راه‌های شما می‌تواند شامل خرید بلیط هواپیما، سفر با اتوبوس یا همسفر شدن با دوستان‌تان باشد.

گام سوم

چگونه بدانم به هدف رسیده‌ام؟

هدفی را برای مشکل خود تعیین کنید. برای رسیدن به هدف خود به این اصول پایبند باشید اهداف شما باید:

- دقیق
- قابل اندازه‌گیری
- قابل دسترسی
- واقع‌گرایانه و
- به لحاظ زمانی محدود باشند.

به عنوان مثال «نداشتن مشکلات مالی»، هدف گذاری خوبی به شمار نمی رود زیرا به شما نمی گوید که چه کاری را چه زمانی انجام دهید. هدف گذاری خوب در این زمینه به این شکل خواهد بود که بگوییم «من قصد دارم ظرف دوازده ماه بدهی کارت اعتباری ام را بپردازم».

گام چهارم

برخی از راه حل های احتمالی کدام است؟

رسیدن به ایده های مشابه در طول زمان، کار آسانی است. درباره مشکلات دشوار، اینگونه نیست که ایده های اولیه همواره بهترین آن ها باشد.

کمیت: زمانی که راه حل های زیادی دارید، انتخاب کردن یک راه حل خوب از میان آن ها کار آسانی است. دست کم سه یا چهار راه حل را برای خود بنویسید و بدانید که هر چه تعداد آن ها بیشتر باشد بهتر خواهد بود.

قضاوت نکنید: الان زمان آن نیست که درباره خوب یا بد بودن راه حل های خود قضاوت کنید. اگر شما برخی راه حل های عجیب و دور از ذهن را نیز در فهرست خود داشته باشید، این احتمال که به فکر راه حل های جدید بیفتید بیشتر خواهد بود.

تنوع: به انواع مختلفی از راه حل ها دست بیابید. به عنوان مثال اگر شما برای حل مشکلات مالی خود به ایده های زیر رسیده اید «قرض گرفتن از دوستان»، «قرض گرفتن از والدین یا برادران و خواهران»، همه این راه حل ها حول ایده واحدی است و آن عبارتست از قرض گرفتن پول. به جای این حالت، شما باید انواع مختلف راه حل ها را بررسی کنید از قبیل فروختن بخشی از دارایی های خود یا پیدا کردن شغل دوم.

سرنخ های بیشتر برای پیدا کردن راه حل های احتمالی

از دیگران کمک بخواهید!

از دوستان، خانواده یا متخصصان ایده های جدید بگیرید. این بخش مهمی از حمایت های اجتماعی است که می تواند به کاهش استرس کمک کند. برای اطلاعات بیشتر درباره حمایت اجتماعی به پودمان سلامتی سوم با عنوان «حمایت اجتماعی» از همین مجموعه مراجعه کنید.

راه حل ها را ترکیب کنید

برخی از راه حل هایی که احمقانه به نظر می رسد در صورت ترکیب شدن با ایده های دیگر، کاربرد خواهند داشت. به عنوان مثال والدین همواره باید در طول تابستان، این مسئله را حل کنند که با کودکان خود چه کار باید کنند. با ترکیب کردن ایده «آنها را به ماه بفرستید» با راه حل «فرد دیگری را برای مراقبت از آنها پیدا کنید» می توان به راه حل جدیدی رسید که عبارتست از «ثبت نام کردن آن ها در اردوهای دو هفته ای تابستانی».

گام پنجم

بهترین راه حل چیست؟

همیشه بهترین راه حل را برای خود انتخاب کنید. راه حلی بی نظیر و بی نقص به ندرت وجود دارد. نکته کلیدی انتخاب راه حلی است که بیشتری سود و

کمترین ضرر را دارد. در هر راه حلی احتمالاً تعدادی نکات منفی وجود دارد. سوالات زیر را به عنوان راهنمایی برای انتخاب بهترین راه حل استفاده کنید.

آیا این راه حل به من کمک می کند تا به هدف خود برسیم و مشکلم را حل کنم؟

اگر راه حل شما مشکل را حل نمی کند احتمالاً بهترین راه حل نیست.

چه حس خوب یا بدی خواهیم داشت اگر این راه حل را انتخاب کنیم؟

شما ممکن است به راه حلی برسید که مشکل را به خوبی حل کند. گرچه اگر این راه حل باعث شود شما احساس خیلی بدی پیدا کنید، احتمالاً بهترین انتخاب در این زمان نیست.

چه مقدار تلاش و زمان برای این راه حل لازم است؟

راه حل هایی که زمان و انرژی خیلی زیادی لازم دارند، ممکن است بهترین انتخاب نباشند. بخصوص اگر شما نمی توانید آن ها را به صورت واقع بینانه انجام دهید.

آیا این راه حل سودش بیش از زیانش است؟

وقتی که به سود و ضرر نگاه می کنید، ایده خوبی است اگر فکر کنید که این راه حل چگونه شما و دیگران را در زمان حال یا آینده تحت تاثیر قرار می دهد.

گام ششم

راه حل خود را اجرا کنید

بعد از انتخاب یک راه حل، شما باید برنامه عملیاتی داشته باشید. گام هایی را که باید برای اجرای راه حل تان بردارید بنویسید. اگر بدانید که دقیقاً نیاز به چه کاری دارید احتمال عملی کردن این تصمیم، بیشتر خواهد بود.

گام هفتم

پیشرفت خود را چک کنید

بررسی میزان پیشرفت راه حل شما ایده بسیار خوبی است. اگر مشکل شما در حال حل شدن است، به خودتان به خاطر کار خوبی که انجام داده اید پاداش دهید. اگر راه حل شما پیشرفتی نکرده است، باید بررسی کنید و ببینید مشکل کجاست. به یاد داشته باشید که حتی بهترین راه حل ها نیز بعضی اوقات مطابق انتظار عمل نمی کنند.

اگر راه حل شما، ظاهراً جواب نداده است از خودتان سوالات زیر را بپرسید:

- آیا من مشکل را به خوبی تعریف کرده ام؟
- آیا اهداف من غیر واقع گرایانه بود؟
- آیا راه حل بهتری وجود نداشت؟
- آیا من راه حل را به درستی اجرا کردم؟

شما احتمالاً این مراحل را بارها طی کنید تا در نهایت به یک راه حل مطلوب برسید. این امر طبیعی است به ویژه برای راه مشکلات دشوارتر.

توصیه: برای کمک به شما در طی این مراحل، به صفحه حل مشکل ما در سایت (www.heretohelp.bc.ca) مراجعه کنید.

منابع بیشتر:

- کتاب کار مهارت‌های ضد افسردگی (Dan Bilsker and Randy Paterson) در وبسایت www.comh.ca
- برای اطلاعات در زمینه مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله به صفحه http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/family_toolkit_m3.pdf مراجعه کنید.
- برای دسترسی به کتاب حل مسئله موفق عنوان زیر را در اینترنت جستجو کنید:
McKay, M. & Fanning, P. (2002). Successful Problem-Solving. A Workbook to Overcome the Four Core Beliefs That Keep You Stuck. Oakland, CA: New Harbinger.
مراجعه کنید.

شما همچنین می‌توانید منابع زیر را نیز برای دریافت کمک یا اطلاعات بیشتر بررسی کنید:

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. یا با شماره 514-486-1448 تماس بگیرید.

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت https://amiquebec.org بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگران‌کننده است، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوند آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک:

برای اطلاعات از مراکز پیشگیری از خودکشی استان کبک به وبسایت <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/> مراجعه نمایید.

خدمات ارجاع اطلاعات مواد مخدر و الکل کبک

برای اطلاعات درباره منابع و گزینه‌های درمان درمونترال با 527-2626 (514) و در سایر نقاط کبک با 1-800-265-2626 تماس بگیرید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (CIUSSS) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (CIUSSS)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز CIUSSS و یا مرکز CIUSSS به صفحه زیر مراجعه کنید:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>
[Finding a Resource](#)

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accesss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 | تلفن: 287-1106 (514) | فکس: 287-7443 (514) | آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آنها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان و استرس:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » Visit www.healthlinkbc.ca for a stress journal to track stressors and how you respond to them.
- » Maté, G. (2004). When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Toronto: Vintage Canada.
- » Paterson, R. J. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- » BC Partners for Mental Health and Addictions. (2009). Learn About... Stress [fact sheet]. Vancouver, BC: Author.
- » www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/stress
- » Centre for Addiction and Mental Health. (2010). Info on Stress. Toronto, ON: Author.
- » www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/AMH101/info_stress.htm
- » Ipsos-Reid. (2002). Canadians and Stress: A Special Report. Toronto, ON; Author. www.ipsos-reid.com/search/pdf/media/mr020919%2D1.pdf
- » Statistics Canada. (2010). Perceived life stress 2008. Ottawa, ON: Author. www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2010001/article/11108-eng.htm



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca