



Tài liệu – ‘*Hướng dẫn thực tiễn về: Giải quyết khó khăn và đặt mục tiêu*’ nhằm giúp đỡ người đọc chú tâm đến mục tiêu và tăng khả năng thực hiện các mục tiêu này.

Mục đích của thông tin trong tập tài liệu này nhằm giúp đỡ người đọc sắp xếp và áp dụng những cách giải quyết khó khăn và hoạch định chương trình thực hiện các mục tiêu này hữu hiệu, bằng cách:

- giải thích cách giải quyết khó khăn trong sáu bước; và
- cách đặt các mục tiêu thực tiễn.

Tập tài liệu này được ấn hành bằng các ngôn ngữ như sau:

Á Rập, Trung Quốc, Anh Ngữ, Ba Tư, Đức, Hy Lạp, Ý, Tây Ban Nha và Việt Nam.

Những tập tài liệu khác trong bộ ‘*Hướng Dẫn Thực Tiễn*’ gồm có:

- SỐNG VUI SỐNG KHOẺ.
- CĂNG THẲNG TINH THẦN VÀ CÁCH GIẢI QUYẾT.
- NGỦ GIẤC YÊN LÀNH. Tập tài liệu này chỉ được ấn hành bằng các ngôn ngữ sau đây: Á Rập, Trung Quốc, Anh Ngữ, Hy Lạp, Ý và Maltese.



HƯỚNG DẪN THỰC TIỄN VỀ:

Giải quyết khó khăn và đặt mục tiêu



© Transcultural Mental Health Centre, giữ bản quyền 2005.

Tập tài liệu này do Transcultural Mental Health Centre ấn hành. Quý vị có thể sao lại tài liệu này cũng như các tài liệu khác trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn' miễn là ghi rõ xuất xứ từ Transcultural Mental Health Centre. Quý vị có thể lấy từ trang mạng www.tmhc.nsw.gov.au

Do Transcultural Mental Health **xuất bản lần thứ Nhất vào năm 2005**
Số xuất bản ISBN: 1 74080 0478

Quý vị có thể lấy thêm các bản của tài liệu này và các tài liệu liên hệ khác trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn' :

tại Transcultural Mental Health Centre
Hộp Thư Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

Điện thoại: 61 2 9840 3800 (trong giờ làm việc)
Điện thư: 61 2 9840 3755
Điện thoại miễn phí: 1800 648 911
Email: general@tmhc.nsw.gov.au
Website: www.tmhc.nsw.gov.au

Thiết kế và trình bày: Monica Flannery Design

Lời cảm ơn

Thông tin trong tài liệu này dựa trên một số tài liệu đã cũng như chưa xuất bản.

Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa (TMHC) được phép sử dụng thông tin này từ những tác phẩm sau đây:

Treatment Protocol. (2000). Đối Phó Với Bệnh Tâm Thần (Phiên Bản Thứ Ba).

Sydney: Tổ Chức Y Tế Thế Giới Phối Hợp với Trung Tâm Y Tế Tâm Thần và Lâm Dụng Ma Túy.

Nove, T. (1995). Cẩm Nang Huấn Luyện Khả Lòng Tự Tin (tự trọng; tự tin; quyền cá nhân, nhận biết và diễn đạt tình cảm, đưa đến khả năng truyền đạt). Trung Tâm Cổ Động Y Tế, Dịch Vụ Y Tế Miền Tây Sydney.

Trung Tâm Cổ Động Y Tế, Dịch Vụ Y Tế Miền Tây Sydney. (1993). Học Cách Thư Dẫn. Sách Thực Tập về Thư Dẫn và Kỹ Thuật Đối Phó với Căng Thẳng Tinh Thần. Dịch Vụ Y Tế Miền Tây Sydney.

Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp chỉ dẫn tổng quát và không nên dùng để thay thế cho sự giúp đỡ của chuyên viên. Quý vị có thể tham khảo ý kiến của Bác Sĩ về những vấn đề được nêu ra trong tập tài liệu này. Một vài số điện thoại và Trang Mạng cần thiết trên internet được liệt kê ở trang 5 của Tài Liệu này.

Giải Quyết Khó Khăn



Những khó khăn dù lớn hay nhỏ là một phần của đời sống hàng ngày của chúng ta. Không biết cách giải quyết khó khăn này có thể làm chúng ta lo âu và gây trở ngại trong việc thực hiện những mục tiêu này. Biết cách giải quyết khó khăn có thể giúp chúng ta đối phó với những khó khăn khác trong cuộc đời.



Giải quyết khó khăn là một khả năng mà bất cứ ai cũng có thể học hỏi được. Giải quyết khó khăn liên hệ mật thiết với việc đặt và thực hiện mục tiêu. Có những khó khăn do người khác hay hoặc cảnh gây ra. Nhưng có những khó khăn do chính chúng ta gây ra. Mỗi người phản ứng với khó khăn một cách khác nhau:

- buồn bã hay cảm thấy chán nản khi gặp khó khăn.
- cảm thấy lo âu và bị căng thẳng.
- không thêm nghĩ tới khó khăn.
- tìm cách giải quyết khó khăn.



Chúng ta có thể dùng cách giải quyết khó khăn để giúp chúng ta đối phó với mọi khó khăn dù lớn dù nhỏ trong cuộc đời.

Giải quyết khó khăn từng bước một

Bước 1. Nhận ra khó khăn

Điều quan trọng là trước tiên phải nhận ra khó khăn và hiểu rõ những khó khăn đó. Thí dụ như, quý vị nhận ra là 'tôi lo âu'. Điều này quá mơ hồ. Tôi lo âu vì...và... chùng đó khó khăn trở nên rõ ràng hơn.

Nhận ra khó khăn giúp quý vị chú tâm suy nghĩ về khó khăn hiện có và tâm trí khỏi bị các khó khăn khác chi phối. Điều đó cũng giúp quý vị biết khi nào khó khăn đã được giải quyết.

Bước 2. Tìm ra những chọn lựa

Thu thập ý kiến chốt đến trong đầu là phương pháp giúp quý vị có thể tìm ra nhiều giải pháp. Để ghi các 'ý tưởng chốt đến trong đầu' quý vị cần một cây viết và một tờ giấy. Ghi lại tất cả các ý kiến chốt hiện ra trong đầu. Càng ghi ra nhiều giải pháp nghĩ ra trong đầu, quý vị càng có nhiều hy vọng giải quyết vấn đề chùng đó. Điều quan trọng là chỉ cần ghi các giải pháp được đề nghị mà chưa đánh giá hay phán đoán trong giai đoạn này.

Bước 3. Đánh Giá Những Giải Pháp

Trong giai đoạn này quý vị cần nhắc về những điều lợi và bất lợi của từng giải pháp. Ghi lại trên giấy. Một cách để chọn được giải pháp tốt nhất là đưa năm câu hỏi sau đây:

- tôi sẽ cảm thấy thế nào về giải pháp này?
- giải pháp này ảnh hưởng đến người khác ra sao?
- ảnh hưởng ngắn hạn của giải pháp này ra sao?
- ảnh hưởng dài hạn của giải pháp này ra sao?
- giải pháp này có sát thực tế và có thể thực hiện được không?

Quý vị có thể chấm điểm cho từng giải pháp.

Cho giải pháp dở=0 điểm, được=1 điểm hay tốt=2 điểm.

Quý vị sẽ cho điểm mỗi giải pháp từ 0 tới 10. Giải pháp nào có số điểm cao nhất sẽ là giải pháp tốt nhất (điểm tối đa cho mỗi giải pháp là 10 trên 10). Tuy nhiên nên nhớ là một giải pháp có nhiều điểm nhất vẫn chưa chắc là giải pháp tốt nhất, nếu quá tốn kém, hay cần thời gian quá lâu để giải quyết. Thành thạo quý vị phải chọn một giải pháp thực tế nhất vào thời điểm đó.

Bước 4. Chọn một giải pháp

Trong giai đoạn này quý vị chọn một giải pháp hay phối hợp một số giải pháp để giải quyết khó khăn. Sau khi cân nhắc kỹ, quý vị chọn một giải pháp tốt nhất để thi hành lúc đó.

Bước 5. Vạch một kế hoạch để thực hiện giải pháp đã chọn lựa

Vạch ra một kế hoạch sẽ làm tăng khả năng giải quyết vấn đề. Ngay cả khi giải pháp mà quý vị cho là tốt nhất, cũng không có ích gì nếu không thực hiện được. Giải pháp quý vị chọn lựa có thể không phải lúc nào cũng được thực hiện dễ dàng. Quý vị có thể phân chia giải pháp đó ra thành những bước nhỏ để dễ thực hiện hơn. Cuối cùng, thử thi hành kế hoạch đã định và thử hữu hiệu và luôn theo dõi tiến triển. Nếu quý vị thấy cần phải thay đổi một vài bước nào của giải pháp đó, cứ thay đổi.

Bước 6. Duyệt lại

Giải quyết khó khăn là một quá trình liên tục. Có nhiều khó khăn không có thể giải quyết ngay trong bước đầu tiên. Trong khi vạch kế hoạch để thực hiện, quý vị có thể chưa xét đến hết mọi trở ngại, cho nên tiếp tục duyệt xét giải pháp là một điều cần thiết. Quý vị có thể cần thay đổi một vài bước hay cần tạo thêm một bước mới.

Tóm lại, quý vị có thể nghĩ 'điều này rõ ràng' hay 'mình đã làm chuyện này rồi'. Quý vị nên viết những ý nghĩ này xuống giấy. Viết xuống giấy những khó khăn và giải pháp giúp quý vị có được những quyết định tốt về những gì cần làm. Học cách giải quyết khó khăn cần phải thực tập nhiều.

Đặt mục tiêu

Giải quyết được khó khăn là một khả năng quan trọng vì nó giúp quý vị tăng gia lòng tự trọng và cũng như liên quan mật thiết với việc đặt và thực hiện được mục tiêu. Đặt mục tiêu cũng làm quý vị tăng thêm nỗ lực khác trên đời. Viết những mục tiêu quý vị muốn thực hiện xuống giấy để giúp quý vị chú tâm và làm tăng khả năng thực hiện được các mục tiêu này. Thỉnh thoảng quý vị sẽ phải thay đổi mục tiêu, nên có lúc quý vị có thể phải đặt lại mục tiêu của đời mình.

Quý vị phải tự hỏi xem mục tiêu này có thực tế hay không – đừng đặt những mục tiêu quá dễ mà cũng đừng quá khó khăn không bao giờ thực hiện được. Thực tập việc đặt mục tiêu bằng cách tự hỏi những câu sau đây:

MỤC TIÊU NGẮN HẠN:

- Ba hoạt động nào quý vị muốn dành nhiều thì giờ hơn hay bắt đầu?
- Ba hoạt động nào quý vị muốn dành ít thì giờ hơn?
- Quý vị phải bắt đầu làm những gì để thực hiện các mục tiêu trên?

MỤC TIÊU DÀI HẠN:

- Kể ra ba mục tiêu quý vị muốn thực hiện trong vòng 3 năm tới, theo thứ tự thời gian và tầm quan trọng.
- Những yếu tố nào có thể gây khó khăn cho quý vị trong việc thực hiện các mục tiêu trên?
- Quý vị có kế hoạch nào để vượt qua các trở ngại đó?
- Kể những bước quý vị có thể bắt đầu để thực hiện những mục tiêu đó. **Bắt đầu làm ngay ngày hôm nay!**



Một vài số điện thoại hữu ích

Điện thoại của các Dịch Vụ Y Tế Vùng được liệt kê dưới danh mục 'Health Depart of NSW' (Bộ Y Tế NSW) trong niên giám điện thoại Trắng 'White Pages'.

Mental Health Association NSW Inc.

Điện thoại: 1800 674 200

Nếu quý vị không nói thông thạo tiếng Anh, quý vị có thể gọi **Dịch Vụ Thông Ngôn qua điện thoại (TIS)** số 131 450 (dịch vụ này miễn phí) và yêu cầu họ gọi Transcultural Mental Health Centre, từ 8.30 sáng đến 5.00 chiều.

Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa

Điện thoại: 02 9840 3800

Một vài địa chỉ trang mạng hữu ích

Hội Y Tế Tâm Thần
Mental Health Association NSW Inc.
www.mentalhealth.asn.au

Truyền Thông Đa Văn Hoá
Multicultural Communication
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa
Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

Bộ Y Tế NSW
NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

Viện Y Tế Đa Dạng
Diversity Health Institute Clearinghouse
www.dhi.gov.au/clearinghouse

Nếu quý vị muốn tham dự khóa học về một trong những đề tài trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn', hãy gọi điện thoại Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa số (02) 9840 3800 và xin nói chuyện với nhân viên của Ban Cố Động Y Tế Tâm Thần để đăng ký.

Nếu quý vị sống ở vùng quê hẻo lánh ở tiểu bang NSW, quý vị có thể gọi miễn phí số 1800 64 8911 để đăng ký.