

19 - Sitt Passi

∞Ω∞

Biex Issolvi Problema

Minn Tony, Servizz għal Helesien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide.

Insellimlek! Tiftakar meta kellek bżonn tagħmel xi haġa daqsxejn diffiċli u ma kontx taf fejn ser tibda? Tixtieq issolvi xi problema biex hajtek tkun aħjar? Tixtieq toħloq xi haġa ġdida sabiex ittejjeb xi ftit id-dinja ta' madwarek imma forsi qed taraha bi kbira wisq?

F'ċirkostanzi bħal dawn, tista' taqşam dak li għandu jsir f'biċċiet iżgħar. U tagħmel kolli biċċa biċċa, pass wara pass. Hekk, ma ttikx rasek! Jekk inti anzjuż, jew anzjuża, dwar il-futur, tajjeb li tiegħu r-riedni f'idejk b'xi metodu bħal dan. Parti mill-futur tkun qed toħolqu int. Int u tagħmel dan, jinbtulek ħiliet ġodda u kunfidenza ġdida – tkun qed tissaħħaħ. Jekk tkun qed taħdem ma xi hadd – ħbieb, ġirien, kumitat, eċċ – kważi bilfors tuża xi metodu ta' pass wara pass, ħalli kulhadd ikun qed jaqdef flimkien. Ejja naraw metodu magħruf u flessibbli ta' kif taħdem pass pass biex issolvi problema jew tilqa' xi sfida.

Fil-qosor: 1. Ikteb il-problema jew sfida x'inhij; 2. Ikxef il-kawżi; 3. Oħloq ħafna

1. IKTEB IL-PROBLEMA X'INHI.

Ikteb, fil-qosor kemm jista' jkun, il-Problema jew Sfida x'inhij.

Eżempji ta' *problema*: "Il-pensjoni mhix biżżejjed"; jew "M'għandix ħiliet jew kwalifiki jew esperjenza tajbin għal impieg."

Eżempji ta' *sfida*: "Nixtieq noħloq grupp ta' sostenn għal min hu bħali"; jew: "Nixtieq inħajjar lit-tifla titgħallem l-Ingliż sew".

2. IKXEF IL-KAWŻI.

Ikteb lista: x'inhuma il-Kawżi tal-problema? Kawża tfisser xi haġa li ħolqot, jew qed tmantni, il-problema. Jekk minflok problema għandek *sfida*, il-lista tkun: x'fatturi qed iwassluni biex naffaċċja din l-isfida?

Eżempju ta' kawża: "Ma nafx nagħmel baġit." Eżempju ta' Sfida: "Nixtieq ngħin".



[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għall-ewwel pass.]

3. OĦLOQ ҒAFNA SOLUZZJONIJET POSSIBBLI.

Ikteb, *bla ċensura*, lista ta' *bosta* soluzzjonijiet li jiġuk f'rasek, speċjalment dawk li bihom jitneħħew, jittaffew, jew jingħelbu il-kawzi tal-problema. *Tagħżilx* fost dawn is-soluzzjonijiet f'dan il-Pass. Importanti ħafna li ma tiktibx soluzzjoni waħda biss. Ikteb; iżzommx il-lista f'rasek biss. Ғalli 'l moħħok ikun liberu u kreattiv biex joħloq diversi soluzzjonijiet. Għalhekk, tiċċensurax lilek innifsek għalissa, u tibzax tnizzel xi soluzzjonijiet tad-daħq. Ғu gost f'dan il-pass kreattiv.

Eżempji ta' Soluzzjoni: "nagħmel kors tal-kompjuter"; jew "noħloq websajt"; jew "napplika għal fondi"; jew "nifthu intrapriża".

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

4. AGĦŻEL SOLUZZJONI

(a) Ikteb il-kriterji li bihom għandha tingħażel soluzzjoni. "Kriterji" huma *standards* jew "rigi" li għandom jintużaw biex tqis kemm hi tajba kull soluzzjoni. B'liema riga ser tqis is-soluzzjonijiet li ġewk f'rasek? Eżempji ta' "rigi" jew kriterji: *Li ma tqumx ħafna flus; li tista' titlesta malajr; eċċ.*

(b) Qis, waħda waħda, is-soluzzjonijiet fid-dawl ta' dawn il-kriterji. Jekk jiġuk idejat għal soluzzjonijiet oħra, žid soluzzjonijiet ġodda. Tista', jekk trid, torbot xi soluzzjonijiet flimkien.

(c) Agħzel soluzzjoni.

(d) Aħseb sew: "X'jistax jmur żmerċ meta nwettaq din is-soluzzjoni?" u jekk ikun possibbli, agħmel dawk il-bidliet fis-soluzzjoni li forsi jnaqqsu ċ-ċans li xi ħaġa tmur żmerċ.

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

5. WETTAQ IS-SOLUZZJONI

Agħmel pjan sabiex tiġi mwettqa s-soluzzjoni li għażilt. Fil-pjan ikun hemm l-azzjonijiet li jeħtieġ jittieħdu, u d-data ta' meta ser jittieħdu.

Waħda mill-azzjonijiet tkun li iżzomm rekord ta' x'azzjonijiet ittieħdu, u xi *progress* ikun qed isir.

Wettaq il-pjan, jiġifieri: agħmel l-azzjonijiet ipplanati, u żomm rekord fi ktieb jew fajl apposta.

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

6. QIS IT-TWETTIEQ

Wara li l-pjan għas-soluzzjoni tiegħek ikun beda jitwettaq, jew ikun ġa twettaq, studja kif sejjer, jew kif mar, il-pjan. Twettaq, jew qed jitwettaq tajjeb? Kien pjan tajjeb biex jilħaq is-soluzzjoni magħżula? Is-soluzzjoni magħżula kienet tajba biex issolvi l-problema, jew biex tieħu f'idejk l-isfida li għandek?

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippublikah bla bidliet. ©SJAF 2018 Kuntatt: imagnetony@gmail.com.

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-ugigħ, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz ta' Felsien Emozzjonali, St Jeanne Antide Foundation, tas-Sorrijiet tal-Karità f'Hal Tarxien. www.antidemalta.org . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011. L-artikli ta' qabel f'din is-Sensiela tista' tnizzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books