

# من المشاكل إلى الحلول



نهج قائم على الأدلة في العلاج السلوكي المعرفي للمساعدة  
في التغلب على تعكر المزاج أو الاكتئاب.

# من المشاكل إلى الحلول

## مرحباً!

أحسنيت في الوصول إلى هذا الحد لمحاولة التغلب على مزاجك العكر أو الاكتئاب الذي تعانيه. قد يكون طلب المساعدة من أصعب الخطوات التي يجب اتخاذها!

**السرعة التي تريد العمل بها في استخدام هذا الكتيب تعود إليك! يمكنك أيضاً التحكم في كيفية وضع الأساليب التي ستتعلمها موضع التنفيذ.**

يستند كتيب العمل من المشاكل إلى الحلول إلى علاج نفسي قائم على الأدلة يُعرف باسم العلاج المعرفي السلوكي (CBT). سيرشدك هذا الكتيب بأسلوب معين من العلاج المعرفي السلوكي يسمى حل المشاكل، ثبت أنه يساعد العديد من الأشخاص الذين يعانون من تعكر المزاج أو الاكتئاب.

صمم برنامج من المشاكل إلى الحلول ليدعمه متخصص في الصحة العقلية مدرب لمساعدة الناس على تحقيق أقصى استفادة منه. قد يكون الأخصائي ممارساً للسلامة النفسية، وغالباً ما يتم اختصار ذلك إلى PWP، يعمل ضمن برنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) في إنجلترا. نظراً لنجاح هذه الطريقة في العمل، ازداد توفر الأدوار المماثلة لأدوار عمل ممارسي السلامة النفسية في بلدان أخرى.

## فما هو حل المشاكل؟

عندما يكون مزاجنا معكراً أو مكتئبين، قد نجد صعوبة في إيجاد حلول لمشاكلنا أو حتى نعتقد أنه لا توجد حلول لها. وبذلك تصبح المشاكل لا تطاق ومزعجة ويصعب التعامل معها، ما يؤثر سلبيًا في مزاجنا. ويمكن أن يولد ذلك ما نسميه الحلقة المفرغة من تعكر المزاج أو الاكتئاب.

هذا في معرفة هل هذا هو الأسلوب المناسب لك، وهل هناك أي شيء قد يعيقك من تحقيق أقصى استفادة من هذا النهج والتفكير في أي شيء قد تجده مفيدًا عند العمل بهذا الكتيب.

**لمعرفة المزيد عن حل المشاكل، سنتعرف قليلاً على قصة توم وكيف استخدم من المشاكل إلى الحلول: المضي قدماً للتغلب على مزاجه العكر والاكتئاب. ◀**

تعتمد الأساليب المقدمة في هذا الكتيب على نهج قائم على الأدلة لعلاج تعكر المزاج أو الاكتئاب يسمى حل المشاكل، ويمكن أن يساعد ذلك في كسر تلك الحلقة المفرغة. وجدت بحوث كثيرة أن هذا الأسلوب فعال، خاصة للأشخاص الذين يواجهون أحداثاً مؤلمة في الحياة ومشاكل أخرى.

يساعدك حل المشاكل على التعامل مع المشاكل العملية التي تواجهها في الحياة بفعالية أكبر. يمكن أن يساعدك إبعاد نفسك عن مشاكلك على التفكير في الحلول العملية المختلفة التي قد تكون موجودة وتعيدك إلى التحكم في حياتك.

وقبل البدء، من المهم معرفة المزيد عن حل المشاكل وكيف سيقدم لك الدعم. سيساعدك

## قصة توم

أبلغ من العمر 42 عامًا وبدأت أشعر بالإحباط بعد تسريحي من وظيفتي قبل عام نتيجة لزيادة الموظفين عن الحاجة. تسلل إلي الشعور بالاكتئاب تدريجياً. عند البحث عن وظائف جديدة على الإنترنت، وجدت نفسي أتقل من موقع إلى آخر. لم أكن أعرف حقاً من أين أبدأ وسرعان ما شعرت بالضياع وأصبحت وازداد عجزتي. شعرت بأنني فاشل وبدأت ألوم نفسي لأنني لم أكن الأفضل في وظيفتي في المقام الأول.

مع مرور الأشهر، بدأت أعمل وأجتهد أقل وأقل. توقفت عن التقدم للحصول على وظيفة، و كنت أبقى في الفراش لساعات وعندما أخرج من السرير كنت أفضي النهار في مشاهدة التلفزيون. بدأت زوجتي تفقد صبرها مني. فقد كانت تعمل بدوام كامل وتعتني بطفلي، بينما لم أتمكن أنا حتى من أخذ الأطلاق من وإلى المدرسة! لقد تشاجرنا كثيراً بسبب المال، وكان من الصعب جدا الاستمرار في دفع أقساط المنزل. بدت الصعوبات التي تواجهها بلا نهاية أبداً، ولم أجد خرجاً حقيقياً!

كنت أرغب في التغلب على مزاجي العكر، ولكن لم يكن لدي أي فكرة من أين أبدأ! ذهبت للتحدث إلى طبيبي العام عما كنت أشعر به، وأوصى بأن أرى ممارساً للسلامة النفسية. في البداية لم أكن متأكدًا حقاً، ولم أستطع أن أرى كيف يمكن للتحدث مع شخص ما أن يساعدني في حل جميع مشاكلي. ولكن بعد نحو شهر، حصلت على موعد مع ممارسة السلامة النفسية، شارلوت. عندما التقينا، سألتني الكثير من الأسئلة عن الأشياء التي تخطر في بالي،



وعن شعوري الجسدي، والأشياء التي ازداد فعلي لها أو قل، وكيف كنت أشعر. في البداية بدت كل هذه الأسئلة غريبة بعض الشيء.

ومع ذلك، عندما شرحت شارلوت الحلقة المفرغة للاكتئاب وربطتها بصعوباتي، بدا من المنطقي أن ما كنت أفعله، وأفكر فيه وكيف شعرت جسدياً وعاطفياً، كلها أثرت في بعضها البعض وزادت الأمور سوءاً. لقد أمضينا أيضاً وقتاً نتحدث فيه عن مواجهة الأحداث الصعبة في الحياة، مثل فقدان وظيفتي، وأنا قد نواجه أيضاً الكثير من الصعوبات الأخرى. إذا بدأت هذه المشاكل في التأثير في مزاجنا، فقد جعلنا نشعر أنه من المستحيل معالجتها، عندما نجد صعوبة في إيجاد حلول لها. يمكن أن يصبح كل هذا أسوأ بكثير إذا تعكر مزاجنا السيء بشكل أكبر وبدأنا نشعر بالتعب، وأصبح لدينا القليل من الطاقة أو الدافع لمحاولة حل المشاكل، وجميع أعراض الاكتئاب.

بدا ذلك منطقيًا جدًا لي وناقشنا مجموعة الأساليب التي قد تكون مفيدة. لقد جذبني بالتحديد أسلوب يسمى حل المشاكل. أعجبتني لأنه بدا طريقة عملية للمضي قدماً، واستطعت تحديد الكثير من المشاكل التي شعرت أنني لا أستطيع حلها.

شرحت شارلوت لي كيف عملت بنهج المساعدة الذاتية المدعوم. وهذا يعني أنني سأعمل بكتيب من المشاكل إلى الحلول: المضي قدماً لحل المشاكل في وقتي الخاص، ولكنها ستدعمني كل أسبوع لإبقيتي على المسار الصحيح ومساعدتي في التغلب على أي صعوبات إذا واجهتني.

**ستستمر كل جلسة دعم حوالي نصف ساعة، وبالنظر إلى أنني أستطيع تدبر أمر التعب الذي كنت أعاني منه، فقد سهلت علي الأمر أكثر عندما عرضت عليّ أيضاً الدعم عبر الهاتف أو وجهًا لوجه.**

في الأسابيع التالية، ساعدتني شارلوت في العمل بكتيب عمل حل المشاكل. عندما بدأت في تدوين جميع المشاكل التي كنت أواجهها، أدركت عدد المشاكل التي كانت موجودة وبدا الأمر لا يطاق. ولكن أوضحت شارلوت أن الخطوة الأولى الجيدة هي التفكير في مشاكلي التي كانت: غير مهمة، ومهمة ويمكن حلها والمشاكل التي كانت مهمة ولكن لا يمكن حلها. وبذلك بدأت مشاكلي على الفور أسهل على الحل. تحدثت شارلوت عن أهمية تحديد المشاكل بالحلول العملية حتى تتمكن من البدء في العمل على تلك الصعوبات أولاً. كما أوضحت كيف أن المشاكل التي نواجهها في بعض الأحيان لا تكون في الواقع مهمة لنا إلى هذا الحد، ويجب أن نحاول ألا نقلق من هذه الصعوبات وأن نركز على أهمها. تحدثنا أيضاً عن المشاكل التي كانت مهمة والتي لا يمكن

حلها. في بعض الأحيان كانت المشاكل أحياناً في الحياة لا يمكن تغييرها ولكن كان علي محاولة التأقلم معها، مهما كان ذلك صعباً! وفي النهاية، وصفت لي كيف أن الناس تقلق أحياناً من المشاكل الافتراضية، على سبيل المثال الأشياء التي قد تحدث في المستقبل، ولكن ليس لدينا سيطرة عليها. وأدركت أنه لدي مخاوف مشابهة، مثل "ماذا لو لم أجد وظيفة أخرى؟". قالت شارلوت إنه إذا واجهت صعوبات في التخلص من هذه المخاوف، فيمكننا استخدام نهج مختلف يسمى وقت القلق.

**ارتحت كثيرا لمعرفة أن معظم مشاكلي كانت مهمة ويمكن حلها.**

كانت إحدى مشاكلي الكبيرة أنه لم يكن لدي أي فكرة عن كيفية كتابة السيرة الذاتية، لذلك قررت العمل على حل هذه المشكلة أولاً. كنت أعلم أن هذه كانت نقطة انطلاق جيدة كما لو كان بإمكانني العثور على وظيفة، فتساعدني في حل بعض مشاكلي الأخرى.

لقد قمت بتدوين جميع الحلول التي يمكنني التفكير فيها للمساعدة في حل هذه المشكلة. لقد وجدت هذا صعباً لكن شارلوت أخبرتني أنه من المهم التفكير في جميع الحلول، ولو بدت سخيقة، تمكنت من التوصل إلى بعض الحلول المحتملة وانتقلت إلى التفكير في نقاط القوة والضعف لكل حل ودونتها. عند النظر إلى نقاط القوة والضعف، كان من الواضح أن أحد الحلين يبدو جيداً: "ابحث عن مؤسسة يمكنها مساعدتي في كتابة سيرتي الذاتية وحجز موعد معها" و"التحدث إلى صديق يعمل في مجالي

للحصول على بعض الأفكار عن كيفية كتابة السيرة الذاتية". وقررت البحث عن مؤسسة يمكنها المساعدة أولاً وقبل كل شيء. كتبت الحل وقررت تجربته.

بعد ذلك فكرت في الخطوات التي علي اتباعها، لتجربة الحل. قالت شارلوت أنني يجب أن أحاول أن أكون محدداً في خطتي والخطوات التي علي اتباعها. وأدركت أنني سأحتاج إلى بعض الوقت للبحث عن مؤسسة على الإنترنت وعلي الاتصال بها. كنت قلقاً بعض الشيء من طرح الأسئلة الخاطئة. لذلك قررت أن أكتب كل شيء اعتقدت أنهم يريدون معرفته وقررت أيضاً أن أطلب من زوجتي مساعدتي لأنه لا بأس في ذلك. كان تقسيم الحل إلى هذه الخطوات المختلفة مفيداً حقاً، ولم يعد الاتصال بحجز موعد مع مؤسسة تساعدني في عمل سيرتي الذاتية يبدو صعباً للغاية.

لقد وضعت خطتي موضع التنفيذ وتمكنت من العثور على بعض المعلومات من "National Careers Service". وكان لديهم الكثير من النصائح المفيدة عبر الإنترنت وحددت موعد مقابلة معهم عبر الهاتف. لقد ساعدني حقاً وجود زوجتي معي لأنها رأت أنني أحاول اتخاذ خطوات للعثور على وظيفة.

مع مرور الوقت بدأت أموري تتحسن. لقد تمكنت من عمل سيرة ذاتية وحصلت على بعض النصائح الرائعة عن التقدم للعمل وانضمت إلى العديد من وكالات التوظيف. حددت موعداً لإجراء مقابلتين واحدة تلو الأخرى، وأشعر بثقة أكبر. أصبحت قادراً على

الخروج من المنزل، واصطحبت أطفالاً مارك وسارة لرؤية فريق كرة القدم المحلي لدينا مع صديق قديم من العمل وأطفاله. لكن للأسف لم يتحسن فريقنا كثيراً، فقد خسروا 2-4. على الرغم من أن مشاكلي لم تحل كلها في الوقت الحالي، إلا أنها أصبحت أقل إرهاقاً الآن وقد تعلمت طريقة جديدة للتعامل مع حلها في المستقبل.

## ما هو الاكتئاب أو تعكر المزاج؟

الاكتئاب أو تعكر المزاج هو أمر شائع. يعاني حوالي 1 من كل 5 أشخاص من الاكتئاب أو تعكر المزاج اللذين لهما تأثير كبير في حياة الناس. قد يجد الأشخاص المصابون بالاكتئاب أنفسهم يتخلون عن الأنشطة التي اعتادوا عملها، ويشعرون بالإحباط والخلو من المشاعر ويواجهون صعوبات في التعامل معها.

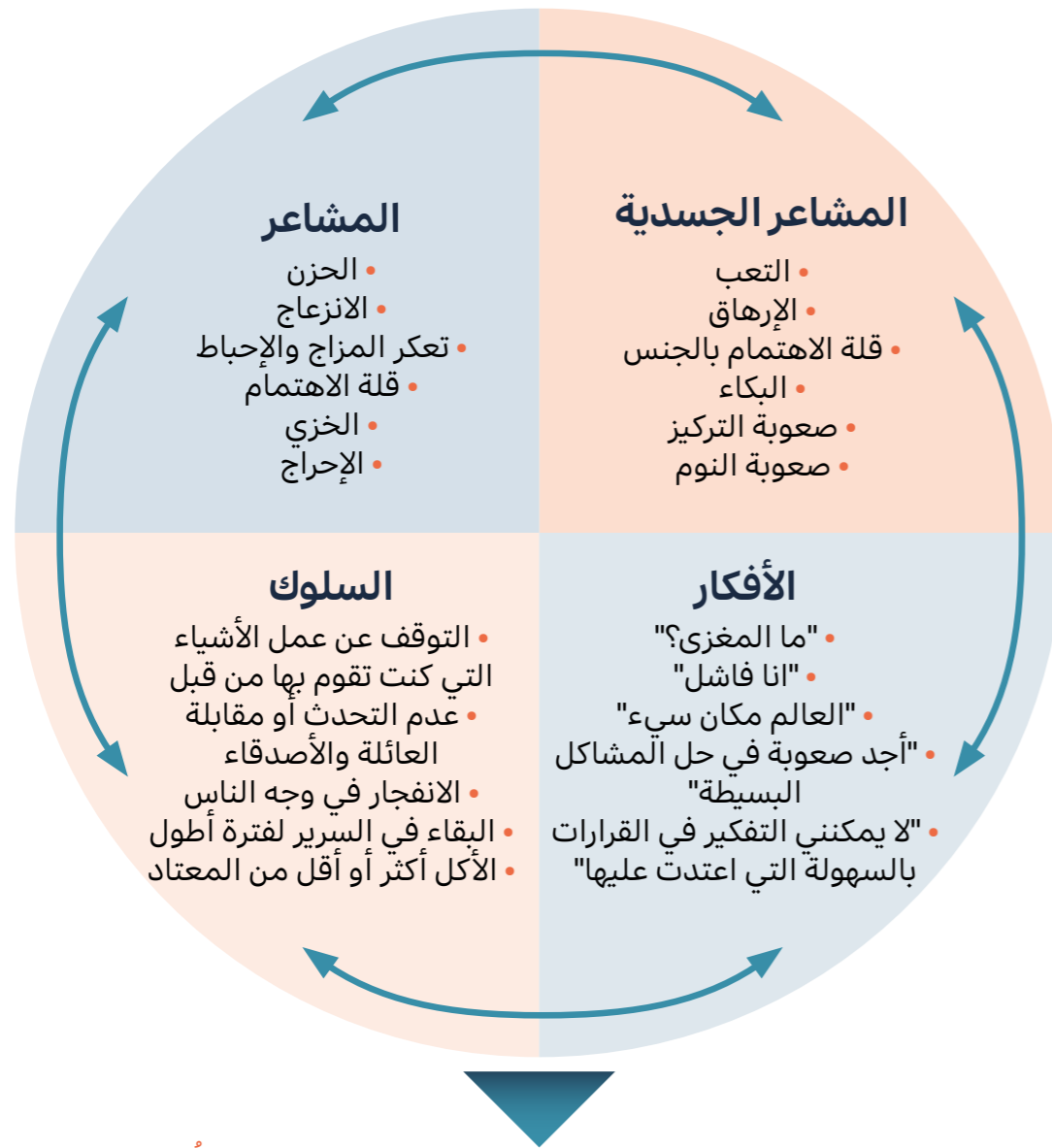
على الرغم من وجود الكثير من النظريات عن أسباب الاكتئاب، ما يزال الخبراء غير متأكدين من وجود سبب محدد، ولكن إليك بعض الاحتمالات:

- أسباب ناجمة عن أحداث الحياة الصعبة والمرهقة.
- التخلي عن الأنشطة ذات الأهمية والقيمة والمتعة.
- عندما تصبح الأفكار التي تدور في رؤوسنا سلبية وغير مفيدة.
- مستويات منخفضة من مادة كيميائية في الدماغ تسمى السيروتونين.

في حين أن أيًا من هذه الاحتمالات قد يساهم في حالة مزاجنا، فمن المحتمل أن الطريقة التي نشعر بها تتأثر بمزيج منها.

## كيف يبدو الاكتئاب؟

مع أن الاكتئاب وتعكر المزاج يتعرض لهما الأشخاص بأساليب مختلفة، إلا أن هناك عددًا من العلامات والأعراض الشائعة. ترتبط هذه بأربعة مجالات رئيسية وقد تشمل أشياء مثل:



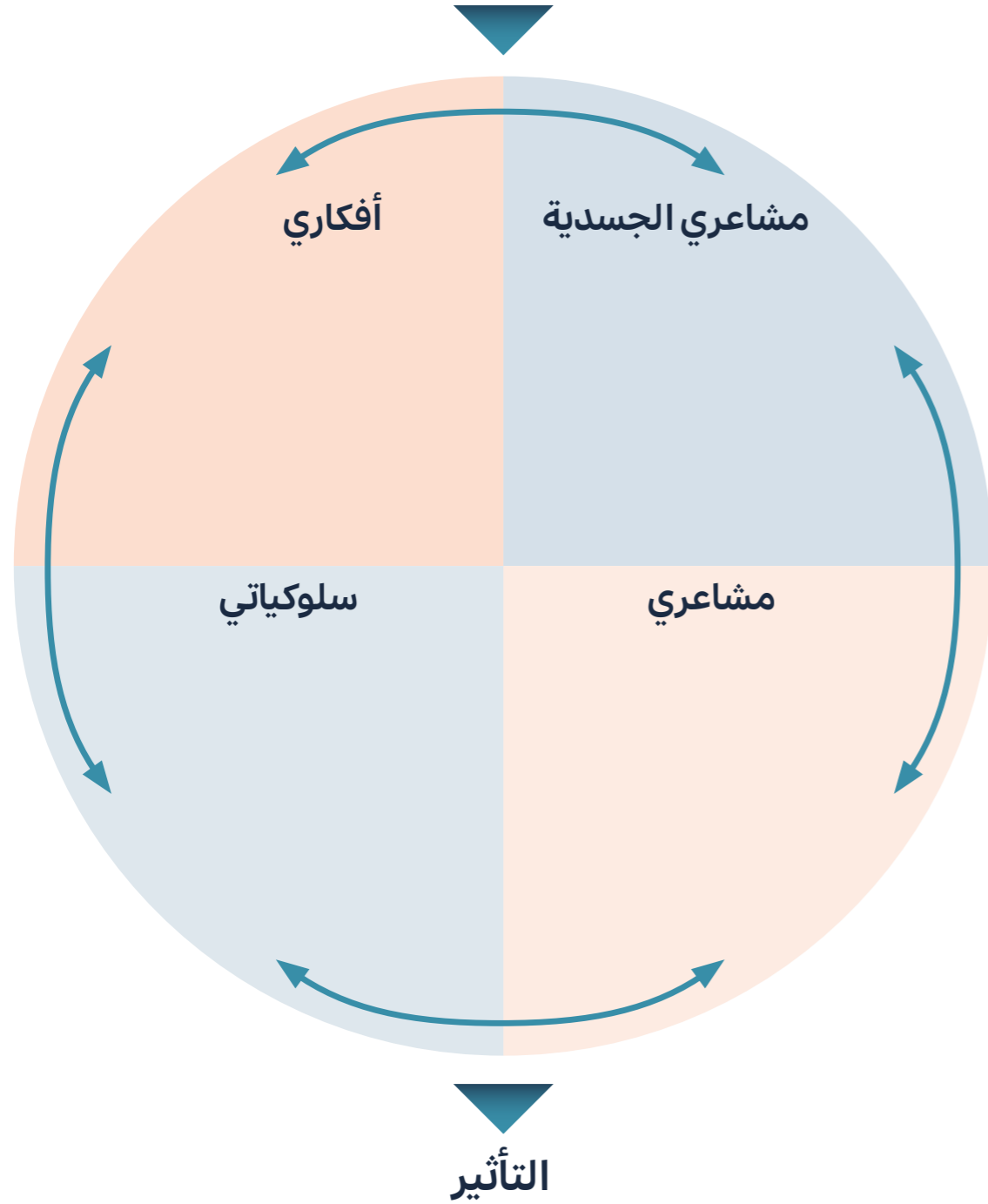
مثل الحلقة المفرغة، يؤثر كل من هذه المجالات تأثيرًا غير مباشر في المجالات الأخرى، ويمكن أن تؤثر في مجالات مهمة من الحياة مثل العلاقات أو الهوايات أو العمل.

قد يكون من الصعب جداً الخروج من هذه الحلقة المفرغة وهذا ما يبقي الاكتئاب أو تعكر المزاج مستمرين. باستخدام ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بي في الصفحة التالية، حاول كتابة المشاعر والمشاعر الجسدية والسلوكيات والأفكار التي تشعر بها، والتفكير في كيفية تأثيرها في حياتك. يمكنك الاطلاع على مثال نوم في الصفحة التالية.



## ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بي

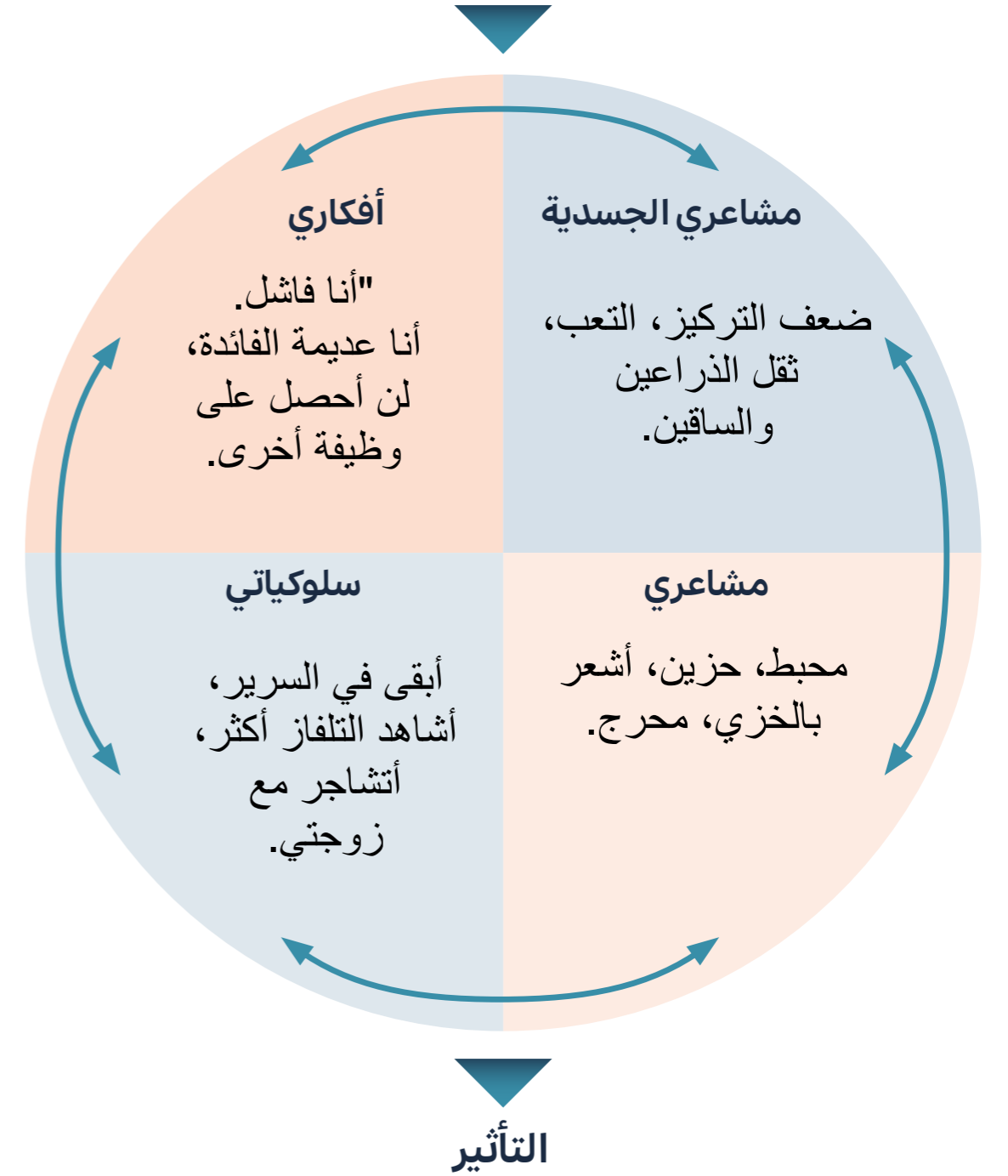
وضعي



## ورقة عمل الحلقة المفرغة الخاصة بتوم

وضعي

سُرحت من العمل بحجة زيادة عدد الموظفين عن الحاجة.



قلة المال، أشعر بالعزلة عن زوجتي وأطفالي وأصدقائي.

## تحديد الاهداف

قبل أن نبدأ في حل المشاكل، قد يكون من المفيد جداً التفكير فيما تريد تحقيقه بنهاية العلاج. عند تحديد الأهداف، من المهم مراعاة ما يلي:



## أهم النصائح

### كن محددًا

من الضروري تحديد أهداف محددة في هذا الكتيب. غالبًا ما يفكر الناس في وضع أهداف عامة لأنفسهم، مثل "الشعور بتحسن". ولكن قد يكون من الصعب معرفة هل تحقق هدف مثل هذا ومتى تحقق. فبدلاً من ذلك، عند تحديد الأهداف، فكر في الطريقة التي ستعرف بها هل تشعر بتحسن أم لا. على سبيل المثال، ما الأشياء التي قد تفعلها إذا كنت تشعر بتحسن؟ استخدم هذا لمساعدتك في تحديد أهدافك، على سبيل المثال "أود أن أتمكن من السير إلى وسط المدينة مرتين على الأقل في الأسبوع".

### كن إيجابياً

قد يكون من المغري وضع هدف مثل "التقليل من مشاهدة التلفزيون" أو "تناول كميات أقل من الطعام". لكن قد يكون من المفيد لك تحديد أهداف إيجابية، مثل السعي لتحقيق شيء ما. على سبيل المثال، بدلاً من "التقليل من مشاهدة التلفزيون"، حاول التفكير في الطريقة التي تريد الاستفادة بها من الوقت، على سبيل المثال، "ابدأ بالرسم مجدداً". أو بدلاً من "تناول كميات أقل من الطعام"، فكر في بعض الفوائد التي قد تحصل عليها من تحقيق هذا الهدف، على سبيل المثال، "العودة إلى ارتداء الجينز المفضل لدي".

### كن واقعياً

من المهم تحديد أهداف واقعية لتحقيقها خلال الأسابيع القليلة المقبلة. قد تجعل الإصابة بالكتئاب تحقيق بعض الأهداف يبدو غير واقعي. لذلك قد يكون من المفيد التفكير في الأهداف قصيرة المدى - أي شيء لم أصل إليه ولكني أراه، بالإضافة إلى الأهداف التي قد تفكر في تحقيقها على المدى المتوسط. أخيراً، قد تكون هناك أهداف يصعب تحقيقها حالياً، ولكن ما يزال الأمر يستحق التفكير فيها لأنها قد تبدو أكثر قابلية للتحقيق عند استخدام هذا البرنامج، ويبدأ اكتئابك في الذهاب. لذلك اجعلها الأهداف طويلة المدى التي ستعمل على تحقيقها. ولكن ستركز في البداية على تحقيق أهدافك قصيرة المدى، مع العمل على تحقيق الأهداف الأخرى.

### تذكر

تحديد الأهداف خيار يعود لك! ولكن لتحقيقها، قد يكون من المفيد اتباع هذه النصائح.



## ورقة عمل الأهداف الخاصة بي

تاريخ اليوم:							الهدف الأول
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق	
تاريخ اليوم:							الهدف الثاني
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق	
تاريخ اليوم:							الهدف الثالث
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق	
تاريخ اليوم:							الهدف الرابع
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق	
تاريخ اليوم:							الهدف الخامس
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق	

## ورقة عمل الأهداف الخاصة بتوم

تاريخ اليوم:							الهدف 1
بدء التقدم لوظيفة جديدة.							
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق	
تاريخ اليوم:							الهدف الثاني
اصطحاب الأطفال لمشاهدة فريق كرة القدم المحلي.							
يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
6	5	4	3	2	1	0	
في أي وقت		غالباً		بعض الأحيان		لا على الإطلاق	

لقد رأيت الآن الأهداف قصيرة المدى التي حددها توم لنفسه، باستخدام ورقة عمل الأهداف في الصفحة التالية، والآن حان الوقت لتحديد بعض الأهداف قصيرة المدى لنفسك.







## ورقة عمل مجالات الحياة المهمة جداً الخاصة بي

اعمل قائمة بالأشياء الخمسة الأكثر أهمية والأكثر قيمة في حياتك الآن هنا:

1

2

3

4

5

## أحسنت في الوصول إلى هذا الحد

والآن حان الوقت لبدء العمل في المراحل الخمس لحل المشاكل. قد يبدو هذا شاقاً للغاية! لكن تذكر أنك تتحكم في مقدار ما تفعله في جميع الأوقات.

### المرحلة 1

#### مجالات حياتي التي تهمني جداً

يمكن للشخص الذي يقدم لك الدعم أن يساعدك في تحديد بعض مجالات الحياة الأساسية التي تهتمك. استخدم ورقة عمل **مجالات حياتي المهمة جداً** لي في الصفحة التالية لتسجيل المجالات التي حددتها. يمكنك الاطلاع على مثال توم في الأسفل:

في بادئ الأمر، حاول التفكير في نحو خمسة من المجالات المهمة جداً لك الآن. مع أن المجالات قد تختلف من شخص لآخر، إلا أن الأمثلة على هذه المجالات قد تشمل أشياء تتعلق بمجالات مثل الأسرة، والعلاقات، والأدوار والمسؤوليات، والأنشطة الاجتماعية والترفيهية، والصحة، والشؤون المالية أو المعتقدات الدينية. يمكن أن يساعدك التفكير في مجالات الحياة المهمة لك في تحديد المشاكل الأهم في هذه المجالات للتركيز على حلها.

## ورقة عمل مجالات الحياة المهمة جداً الخاصة بتوم

اعمل قائمة بالأشياء الخمسة الأكثر أهمية والأكثر قيمة في حياتك الآن هنا:

1 علاقتي مع زوجتي كليير

2 علاقتي مع أطفالي مارك وسارة

3 التمرن

4 وظيفتي

5 الأمور المالية



## ورقة عمل مشاكل خاصة بي

مشاكلي
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

## المرحلة 2

### ما هي مشاكلي؟

المرحلة التالية هي التفكير في مشاكلك الحالية وتدوينها في ورقة العمل مشاكلي في الصفحة التالية.

من المهم التفكير في أنواع المشاكل التي تجعلك تشعر بالإحباط أو الاكتئاب، مهما بدت صغيرة. فيما يلي مثال على ورقة عمل توم:

## ورقة عمل مشاكل خاصة بتوم

المشاكل التي أعاني منها
1 جدال مع زوجتي كبير
2 الاستمرار في دفع أقساط الإيجار
3 الحصول على وظيفة جديدة
4 خسارة وظيفتي
5 عدم الذهاب إلى المحل لشراء الخبز أمس
6 عدم معرفة المعونات التي يمكنني المطالبة بها
7 عدم رؤية أصدقائي
8 الشعور بأن الأعمال المنزلية مرهقة
9 لم أعد أذهب إلى كرة القدم مع زملائي القدامى
10 ماذا سيحصل لو انفصلنا أنا وزوجتي؟
11 ماذا سيحصل إذا لم احصل على وظيفة أخرى؟
12 عدم توصيل الأطفال من وإلى المدرسة
13 عدم القدرة على اصطحاب الأطفال في عطلة
14 دفع فواتير الكهرباء المتأخرة
15 لا أعرف كيف أكتب سيرة ذاتية

## المرحلة 3

### أنواع المشاكل التي أواجهها

حاول الآن التفكير في أنواع المشاكل التي تواجهها حاليًا وصنفها وفق الأنواع الثلاثة المختلفة التالية:

#### غير هامة

أغلب هذه المشاكل لا علاقة لها بالمجالات المهمة أو القيمة في حياتك.

على سبيل المثال، "تأخرت في مقابلة صديقي لتناول القهوة" أو "نسيت شراء الحليب". ولكن قد لا تتعلق بعض المشاكل بمجالات مهمة أو قيمة في الحياة، ولكنها ما تزال مهمة وتحتاج إلى حل أو قد تؤدي إلى عواقب وخيمة. على سبيل المثال، عدم تجديد تأمين سيارتك وعمل في حادث! لذلك، ومع أنه لا يهملك يهملك شخصيًا، ما يزال يتعين عليك اعتبار هذه المشاكل مهمة لتجنب أي عواقب وخيمة.

#### مهمة ويمكن حلها

وهذه مشاكل ذات أهمية وقيمة لحياتك، ويجب أن تحلها.

غالبًا ما ترتبط هذه الأنواع من المشاكل بالصعوبات العملية التي تؤثر فيك الآن وغالبًا يوجد حل عملي لها. على سبيل المثال، تتضمن هذه المشاكل أشياء مثل: "أواجه صعوبة في مواكبة العمل ولكن لا أعرف كيفية طرح هذا الأمر مع مديري"، "لم أدفع فاتورة الكهرباء الخاصة بي وستقطع قريبًا". سنناقش لاحقًا في الكتيب أساليب تساعد في حل هذا النوع من المشاكل.

## هام

في بعض الأحيان قد نجد أن مشاكلنا مرتبطة بأحداث حياتية حدثت ولكن لا يمكن تغييرها، على سبيل المثال "لقد فقدت وظيفتي" أو "لقد تركني شريكي" أو "ماتت أُمي".

والطريقة التي نتعامل بها مع الأحداث المهمة التي حصلت لنا ولا يمكن تغييرها هي طريقة فردية جدا. على سبيل المثال، يجد بعض الأشخاص أن التحدث إلى شخص يثقون به مفيد في حين قد يجد آخرون التحدث إلى الأشخاص الذين مروا بحدث مماثل مفيدًا.

عند التعامل مع أحداث الحياة المهمة التي حصلت، ولكن لا يمكن تغييرها، فمن المحتمل أن تواجهك مشاعر صعبة مثل تعكر المزاج أو الاكتئاب أو الغضب أو القلق. وهذه المشاعر طبيعية تمامًا ومتوقعة. لذلك من المهم قبول هذه المشاعر الصعبة لأنها جزء من عملية القبول التي نمر بها عندما تحصل لنا أحداث صعبة تغير الحياة.

ومع ذلك، إذا أدركت أن قبول هذه الأحداث هو الصعوبة الرئيسية التي تواجهها، فمن المهم أن تتحدث مع ممارس السلامة النفسية لأنه يستطيع أيضًا تقديم أنواع أخرى من الدعم لك.



## ورقة عمل أنواع المشاكل الخاصة بي

هام ولكن لا يمكن حله	هام و يمكن حله	غير هام

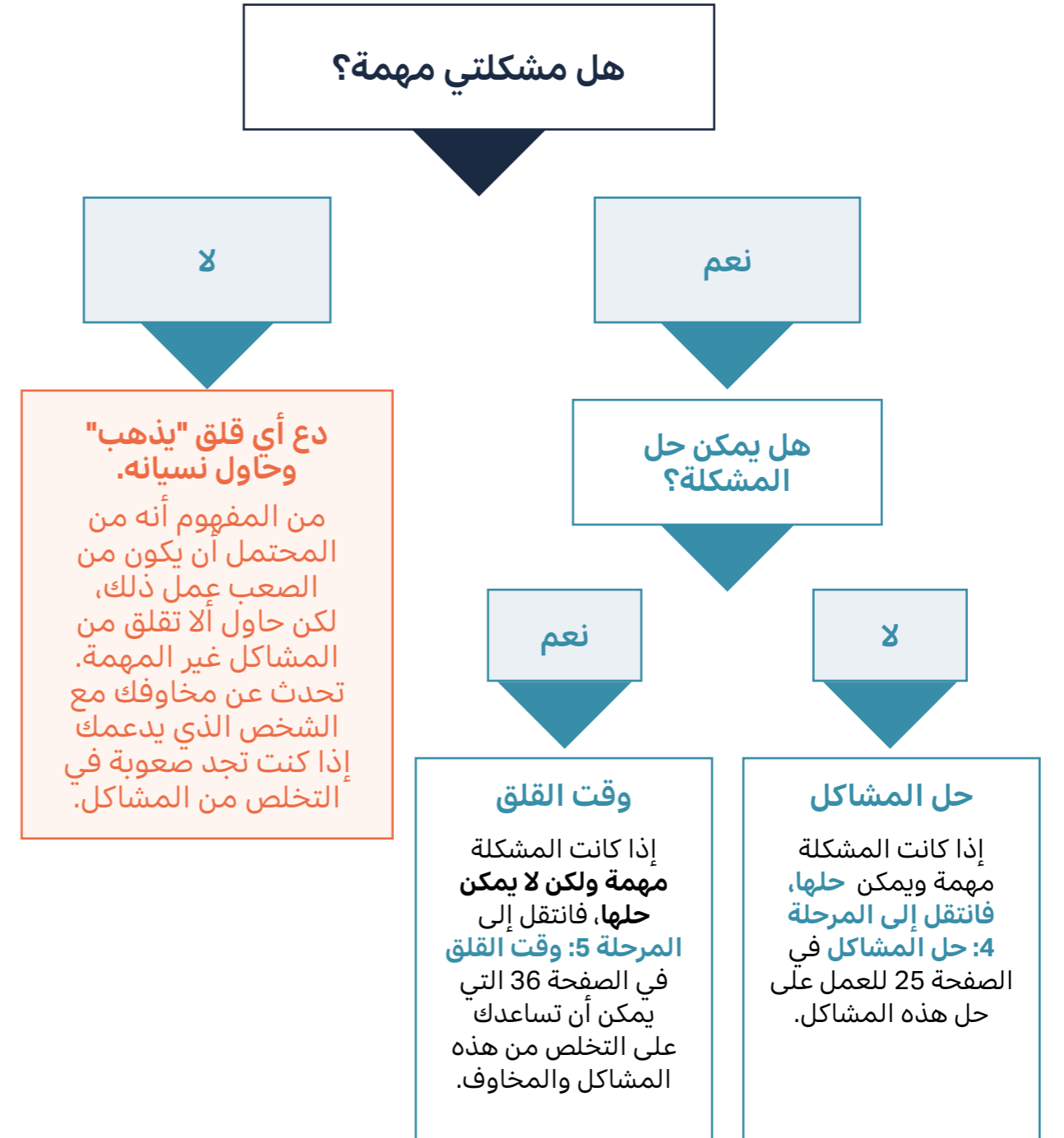
بعد ذلك، ألق نظرة على المشاكل التي حددتها في ورقة عمل مشاكلي الخاصة بك. ثم حاول نقلها إلى ورقة عمل أنواع المشاكل الخاصة بك ضمن ثلاثة أنواع مختلفة من المشاكل التي يمكنك مواجهتها. يمكنك الاطلاع على مثال توم في الأسفل:

## ورقة عمل أنواع المشاكل الخاصة بتوم

هام ولكن لا يمكن حله	هام و يمكن حله	غير هام
<p>خسارة وظيفتي ماذا سيحصل لو انفصلنا أنا وزوجتي؟ ماذا سيحصل إذا لم احصل على وظيفة اخرى؟</p>	<p>الجدال مع زوجتي الاستمرار في دفع أقساط الإيجار الحصول على وظيفة جديدة عدم معرفة ما هي الفوائد التي يمكنني المطالبة بها عدم رؤية أصدقائي الشعور أن الأعمال المنزلية مرهقة لم أعد أذهب إلى كرة القدم مع زملائي القدامى النجاح في توصيل الأطفال من وإلى المدارس المختلفة عدم القدرة على اصطحاب الأطفال في عطلة دفع فواتير الكهرباء المتأخرة لا أعرف كيف أكتب سيرة ذاتية</p>	<p>عدم الذهاب إلى المحل لشراء الخبز أمس</p>

## أحسنت

لقد حددت الأنواع المختلفة للمشاكل التي تواجهها حاليًا. استخدم الآن الرسم البياني في الأسفل لتحديد أفضل السبل للتعامل مع مشاكلك:



## المرحلة 4:

العديد من المشاكل التي نواجهها قابلة للحل، ولكن عندما تشعر بالإحباط أو الاكتئاب، قد يبدو حلها صعبًا للغاية. سيوفر لك اتباع هذه الخطوات السبع طريقة منظمة لمساعدتك في إيجاد حلول عملية لمشاكلك.

الخطوة 1	حدد مشاكلك
الخطوة 2	حدد الحلول المحتملة
الخطوة 3	حلل نقاط القوة والضعف
الخطوة 4	اختيار الحل
الخطوة 5	التخطيط للحل
الخطوة 6	تجريب الحل
الخطوة 7	مراجعة كيف سارت الأمور

## الخطوة 2: تحديد الحلول المحتملة

حدد أكبر عدد ممكن من الحلول الممكنة للمشكلة المحددة في **الخطوة 1** ودونها في ورقة عمل سجل حل المشاكل. لا تقلق إذا بدا الحل سخيًا - فمن المهم عدم رفض أي شيء مبكرًا. عند الانتهاء من **الخطوتين 1 و 2** وكتابتهما في ورقة عمل سجل حل مشكلتي، انتقل إلى **الخطوة 3** في الصفحة 26.

## الخطوة 1: حدد مشاكلك

تتمثل الخطوة الأولى في اختيار مشكلة قيمت يدرجها ضمن مهمة ويمكن حلها من ورقة عمل أنواع المشاكل. تذكر، أن اختيار المشكلة التي تبدأ العمل عليها يرجع إليك، إذا وجدت هذا صعبًا، فإن الشخص الذي يقدم لك الدعم قادرًا على المساعدة. اكتب الآن المشكلة في ورقة عمل سجل حل مشكلتي في الصفحة 26.



## ورقة عمل سجل حل مشكلتي

**الخطوة 1: تحديد مشكلة مهمة يمكن حلها**  
ما هي المشكلة التي تريد أن تجرب حلها؟

**الخطوة 2: تحديد الحلول المحتملة**  
ما هي الحلول الممكنة؟

**الخطوة 3: نقاط القوة والضعف**  
استخدم ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف الخاصة بي في الصفحة 28 لتدوين نقاط القوة والضعف لكل حل تبحث فيه

**الخطوة 4: اختيار الحل**  
ما هو الحل الذي سأجربه؟

**الخطوة 5: التخطيط للحل**  
ما هي الخطوات التي سأتبناها لتطبيق الحل الخاص بي؟ على سبيل المثال، ماذا، متى، مع من، أين؟  
ما هي المصادر التي احتاج إليها؟ ما هي الخطوات التي علي اتباعها؟

**الخطوة 6: تجربة الحل**  
استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 31 لتسجيل ما فعلته

**الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور**  
استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 31 لمراجعة مدى نجاح الحل

## الخطوة 3: حلل نقاط القوة والضعف

بعد ذلك، استخدم ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف في الصفحة التالية لتدوين نقاط القوة والضعف لجميع الحلول المحتملة المحددة في الخطوة 2. وسيمكنك ذلك من التفكير في المزايا والعيوب الرئيسية لكل حل.

فكر فيما يلي:

- ◀ هل من المرجح أن ينجح الحل؟
- ◀ هل ستتمكن من تجربة الحل؟
- ◀ هل لديك كل ما تحتاج لتجريب الحل؟
- ◀ هل يمكن للحل أن يسبب لك المزيد من المشاكل؟

في العمود الأخير من ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف ضع علامة "نعم" على الحلول التي ترغب في تجربتها، أو "لا" على الحلول التي تشعر أنه يمكنك رفضها أو ربما على الحلول التي قد ترغب في التفكير فيها أكثر. قد يكون الشخص الذي يدعمك أو صديقًا موثوقًا به أو أحد أفراد أسرته قادرًا على مساعدتك في التفكير في ذلك.







## ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ

### الخطوة 6: تجربة الحل ما الذي فعلته بالضبط؟

إذا لم يساعد الحل في تسوية المشكلة، فارجع إلى **الخطوة 4 في كتيب سجل حل المشاكل** وفكر في حل جديد لتجريبه.

ولكن تذكر، بغض النظر عن نجاح الحل أو فشله، في كل مرة تقوم فيها بتجربة حل لمشكلة فإنك تتعلم أنواع الأشياء التي تنجح والتي لا تنجح. كل هذه المعلومات جيدة لأنها قد تساعدك على وضع المزيد من الحلول التي قد تنجح في المستقبل.

يمكنك أن ترى مثال توم **لورقة عمل سجل حل المشاكل** في الصفحة 33.

## الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

أخيرًا، استخدم **ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ** لتدوين **مراجعة كيف سارت الأمور**. سيساعدك هذا على مراجعة مدى نجاح الحل. قد تنجح بعض الحلول، وبعضها قد ينجح قليلاً والبعض الآخر قد لا ينجح على الإطلاق. إذا لم تنجح خطتك، فقد تصاب بالإحباط. ولكن حاول أن تتذكر أن بعض المشاكل صعبة جداً وقد تحتاج إلى أكثر من خطة لحلها. إذا نجح الحل، يمكنك التفكير في وضع حلول جديدة بناءً على ما تعلمته هنا، لتطبيقها على مشاكل أخرى.

### الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

ما مدى نجاح الحل؟ ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي لم يسر حسب الخطة؟

## هام

في بعض الأحيان، قد تجد أنك حددت المشاكل التي تبدو كبيرة لدرجة عصية على الحل. وهذا أمر طبيعي ومتوقع، خاصةً إذا كانت مشاكل تبحث عن حلها منذ فترة.

تتمثل إحدى طرق المساعدة في حل المشاكل التي تبدو كبيرة جدًا أو مرهقة في تفكيكها.

على سبيل المثال، قد تواجه صعوبات في سداد أقساط البيت. عند تحليل الصعوبات المالية، فكر في المكونات المختلفة مثل مقدار الديون التي عليك، ودخلك، وإنفاقك. في بعض الأحيان مع وجود مشاكل متخصصة مثل هذا، من المفيد لك أيضًا التفكير هل هناك أشخاص آخرون يمكنهم المساعدة. على سبيل المثال، المختصون الذين لديهم هذا النوع المحدد من المعرفة أو المنظمات والجمعيات الخيرية في المجتمع التي الموجودة للمساعدة.

إذا وجدت نفسك تجد صعوبة في تحليل مشاكلك، فتحدث إلى الشخص الذي يقدم لك الدعم وقد يكون قادرًا على المساعدة.



## سجل حل المشاكل الخاص بتوم

### الخطوة 1: تحديد مشكلة مهمة يمكن حلها

ما هي المشكلة التي تريد أن تجرب حلها؟  
لا أعرف كيف أكتب سيرة ذاتية.

### الخطوة 2: تحديد الحلول المحتملة

ما هي الحلول الممكنة؟

1. جرب كتابة واحد!
2. البحث عن مؤسسة يمكنها المساعدة في كتابة سيرتي الذاتية.
3. التحدث إلى صديق يعمل في مجالي للحصول على بعض الأفكار عن كيفية كتابة السيرة الذاتية.
4. استخدم نموذج للسيرة الذاتية من أحد مواقع تقديم المشورة بشأن الوظائف.
5. سأطلب من زوجتي كتابة سيرة ذاتية لي.

### الخطوة 3: نقاط القوة والضعف

استخدم ورقة العمل الخاصة بنقاط القوة والضعف الخاصة بي في الصفحة 28 لتدوين نقاط القوة والضعف لكل حل يتم النظر فيه

### الخطوة 4: اختيار الحل

ما هو الحل الذي سأجربه؟

البحث عن مؤسسة يمكنها المساعدة في كتابة سيرتي الذاتية.

### الخطوة 5: التخطيط للحل

ما هي الخطوات التي سأتبناها لتطبيق الحل الخاص بي؟ على سبيل المثال، ماذا، متى، مع من، أين؟

ما هي المصادر التي احتاج إليها؟ ما هي الخطوات التي علي اتباعها؟

1. تخصيص وقت لاستخدام الكمبيوتر وفهم بعض المصطلحات التي يمكنني استخدامها لمساعدتي في البحث على الإنترنت ومساعدتي في العثور على مؤسسة مناسبة.
2. حجز موعد مع المؤسسة.
3. كتابة بعض الأسئلة التي أود طرحها على المؤسسة.
4. كتابة الوظائف والأدوار التي شغلتها.
5. الطلب من زوجتي مساعدتي لأنني أخشى التحدث مع الناس عبر الهاتف.

### الخطوة 6: تجريب الحل

استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 31 لتسجيل ما فعلته

### الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

استخدم ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ في الصفحة 31 لمراجعة مدى نجاح الحل

## تذكر

يعد الاحتفاظ بسجلات لحل المشاكل أمرًا ضروريًا لك ولأي شخص يقدم لك الدعم لمراجعة تقدمك ومساعدتك في التغلب على أي صعوبات في استخدام الكتيب.

وكذلك، في بعض الأحيان عندما يفشل الحل في تسوية المشكلة، قد تكون هناك أجزاء من الحل نجحت أو وجدت أنها مفيدة. سيساعدك الاحتفاظ بالسجلات باستخدام أوراق العمل المقدمة على تحسين مهاراتك في حل المشاكل في المستقبل.

## التحقق

وأثناء معالجة مشاكلك، من المهم لك شطب المشاكل التي قمت بحلها أو التي لم تعد تزعجك، من ورقة عمل أنواع المشاكل الخاصة بي. تذكر أن بعض المشاكل قد يستغرق حلها وقتًا أطول من غيرها، وبالتالي تظل في ورقة عمل أنواع المشاكل الخاصة بي لفترة أطول. في نهاية البرنامج، ستتمكن من معرفة كيف استطعت معالجة المشاكل والصعوبات المختلفة في حياتك.



## ورقة عمل نقاط القوة والضعف الخاصة بتوم

مشاكلي

لا أعرف كيف أكتب سيرة ذاتية

ما هي نقاط القوة والضعف لكل حل؟  
أكتبها في الأسفل:

الحلول	نقاط القوة	نقاط الضعف	الخيار (نعم / لا / ربما)
جرب واكتب واحدا	علي عمل ذلك ، لذا ربما يجب أن أحاول، وقد أفاجئ نفسي.	لقد جربت هذا من قبل وشعرت بالضيق. أنا حقا بحاجة إلى بعض التوجيه.	لا
البحث عن مؤسسة يمكنها المساعدة في كتابة سيرتي الذاتية.	تعرف المؤسسة المحترفة ما يجب عمله وما قد يبحث عنه أصحاب العمل. ويجب أن يقدموا لي نصيحة رشيدة.	أخاف أن أبدو غيبيا، وأن أطرح أسئلة غبية ولا أعرف ماذا أقول عن الوظائف التي شغلتها.	نعم
التحدث إلى صديق يعمل في مجال للحصول على بعض الأفكار عن كيفية كتابة السيرة الذاتية.	يعرفون بالضبط كيفية كتابة الأدوار والمسؤوليات التي توليتها. قد يكون لديهم سيرة ذاتية يمكنني الاطلاع عليها للمساعدة في توجيهي.	سأبدو غيبيا لأنني لا أعرف كيف أكتب سيرة ذاتية.	نعم
استخدم قالباً للسيرة الذاتية من أحد مواقع تقديم المشورة بشأن الوظائف.	يبين لي القالب بالضبط ماهي الأشياء التي يجب أن أضعها في السيرة الذاتية.	أعرف كيف يجب أن تبدو السيرة الذاتية، وهذا لن يساعدني في شرح أدوارتي السابقة حقاً.	لا
سأطلب من زوجتي كتابة سيرة ذاتية لي.	إن زوجتي جيدة حقاً في عمل مثل تلك الأشياء. وهي تعرف ما كنت أفعله في وظيفتي القديمة. ولن أضطر إلى التحدث إلى شخص غريب أو أبدو غيبياً.	لقد فقدت زوجتي الكثير من صبرها علي في السابق وقد ندخل في مشاجرات أخرى. علي فعل المزيد لنفسي.	ربما

## ورقة عمل وضع خطتي موضع التنفيذ الخاصة بتوم

الخطوة 6: تجريب الحل

ما الذي فعلته بالضبط؟

تحدثت إلى زوجتي كبير عن رغبتني في ترتيب سيرتي الذاتية. لقد كانت داعمة لي بجد وجلسنا وكتبنا قائمة بمصطلحات البحث للعثور على مؤسسة على الإنترنت، وقمنا بتدوين بعض المسؤوليات التي توليتها في وظيفتي القديمة. وقالت إنها كانت سعيدة بالمساعدة هذه المرة، لأن الحصول على وظيفة بسرعة هو أمر مهم.

عندما ذهب الأطفال إلى سريرهم، بحثنا عن بعض المؤسسات وبدأت "National Careers Service" مفيدة حقاً. لقد كان لديهم الكثير من المعلومات على الإنترنت ووجدتها مربكة جداً، لكنني رأيت أيضاً أنهم يتناقشون عبر الهاتف لمساعدتك في كتابة سيرتك الذاتية وتوصلنا لنتيجة أن هذا الخيار جيد. كان المستشارون موجودين بالفعل على الهاتف حتى الساعة 10 مساءً ليلاً، لذا أجريت مكالمة وحجزت موعداً للمقابلة.

الخطوة 7: مراجعة كيف سارت الأمور

ما مدى نجاح الحل؟ ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي لم يسر حسب الخطة؟ إذا لم تسر الأمور كما كان مخططاً لها، فهل تعلمت أي شيء قد يكون مفيداً لحل آخر؟

أظن أن الأمور سارت على ما يرام. شعرت براحة أكبر عند الاتصال بهم لأنني أعلم أن لدي كل الأسئلة التي أردت أن أطرحها مكتوبة مسبقاً ووجود كبير هناك لمساعدتي إذا احتجت إليها. حجزت موعداً معهم عبر الهاتف الأسبوع المقبل وهذا رائع وأمل أن تكون هذه الخطوة الأولى نحو مساعدتي في العثور على وظيفة جديدة. علي التأكد من أنني أقف على قدمي الاثنين في المرة القادمة.



## ورقة عمل وقت القلق الخاصة بي.

وقت القلق
الوقت الذي قررته للقلق هو:
مخاوفي الافتراضية هي:
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

## المرحلة 5:

### وقت القلق

عندما لا يمكن حل المشاكل، يكون من الصعب ألا تقلق منها. إن القلق شيء يواجهه الجميع يوميًا. ولكن يصبح القلق أحيانًا مشكلة في حد ذاته، ويعيق عمل أشياء أخرى. غالبًا ما تكون المشاكل التي لا يمكن حلها هي مخاوف افتراضية بشأن شيء قد يحدث في المستقبل مثل "ماذا لو تركني شريكى؟" أو "ماذا لو وقع حادث على الطريق السريع وتأخرت عن العمل؟".

### الخطوة 1: جدولة وقت القلق

فكر في فترة زمنية كل يوم يمكنك تخصيصها لتسمح لنفسك بالقلق من مخاوفك الافتراضية. وغالبًا ما يفيد الأشخاص أن 20 دقيقة كافية، مع أنك ستكون أفضل حكم على مقدار الوقت الذي تحتاج إليه لجدولة وقت القلق عند البدء في ذلك. يمكن أن يساعدك تحديد وقت للقلق في منع مخاوفك الافتراضية من التأثير كثيرًا في أشياء أخرى تفعلها بقية اليوم، ما يعيدك إلى السيطرة. أنت تعلم أن لديك هذا الوقت المحمي حيث يمكنك القلق وعدم عمل أي شيء آخر. بمجرد أن تقرر الوقت المناسب لك، اكتب هذا في ورقة عمل وقت القلق الخاصة بي.

على الرغم من أنه من المهم محاولة "التخلي" عن هذه المخاوف الافتراضية، إلا أن قول ذلك أسهل بكثير من فعله! أحد الحلول التي يجدها بعض الأشخاص تساعد على "التخلي" عن مخاوفهم الافتراضية هو تحديد موعد يسمى وقت القلق. يمكنك وقت القلق من التخطيط لوقت للقلق على مخاوفك الافتراضية، ولكن في وقت محدد حتى لا يسيطر القلق على حياتك، ما يسمح لك بتحكم أكبر. حاول اتباع الخطوات الثلاث الموضحة أدناه لمساعدتك في هذا النوع من القلق.

ولكنه من المهم أن تتذكر أنك قد تقلق من مشكلة لها حل عملي. إذا وجدت نفسك قلقًا من مشكلة يمكن عمل شيء ما لحلها، فمن المهم العودة إلى المرحلة 4: حل المشاكل والخطوات السبع لحل المشاكل كما تحدثنا سابقًا، باستخدام أوراق العمل لمساعدتك في عمل ذلك.

### أهم النصائح للجدولة وقت القلق

- أخبر الناس ألا يزعجوك
- ابحث عن مكان هادئ وخالي من المشتتات الأخرى
- أغلق هاتفك
- لا تحدد موعدًا للقلق قريبًا جدًا من وقت نومك
- خطط لوقت قلقك للأسبوع بأكمله مقدمًا

## الخطوة 2: كتابة ما يقلقك

لا يؤدي تحديد وقت القلق بالضرورة إلى منع القلق من الظهور في رأسك أثناء بقية النهار. ولكن إذا راودتك أي أفكار، فدونها، ثم ضعها جانبًا حتى وقت القلق المحدد باستخدام ورقة عمل وقت القلق. ما تزال تأخذ هذه المخاوف على محمل الجد لأنك ستعود إليها خلال وقت القلق المحدد. ولكن كتابتها ووضعها جانبًا يمكن أن يساعد في تقليل تأثيرها فيما تفعله هناك وبعد ذلك.

بمجرد كتابة سبب القلق، حاول إعادة التركيز مجددًا على ما كنت تفعله في ذلك الوقت. ولكن في بعض الأحيان، إذا كنت تجد صعوبة في إعادة التركيز، فقد يساعدك أن تفعل شيئًا

مختلفًا عما كنت تفعله من قبل. تذكر أنك خصصت وقتًا للقلق لاحقًا، لذا "حاول التخلص من القلق" في الوقت الحالي. أنت لا تتجاهلها، ستأخرها فقط حتى وقت القلق حين يمكنك منحها انتباهك الكامل!

وقد يكون من الطبيعي أن تكون متشككًا تمامًا في استخدام وقت القلق في البداية. ولكن ثبت أنه مفيد حقًا للعديد من الأشخاص ويمكن أن يساعد في التحكم في مخاوفك.

## الخطوة 3: وقت القلق الخاص بك

في وقت القلق المحدد، اقرأ المخاوف التي كتبتها خلال اليوم في ورقة العمل الخاصة بوقت القلق. ثم استغل وقت القلق للقلق من هذه المخاوف.

في بعض الأحيان، وفي وقت لاحق من اليوم، قد تجد أن بعض المخاوف التي دونتها لم تعد مصدر قلق بالنسبة لك، أو ربما تكون قد حلت تلقائيًا. في هذه الحال ضع خطأ فوقها.

ولكن إذا وجدت أن للمخاوف التي كتبتها حل عملي، فأضف المشكلة إلى ورقة عمل أنواع المشاكل الخاصة بي في العمود "هام ويمكن حلها". يمكنك بعد ذلك استخدام ورقة عمل سجل حل مشكلتي لحل هذه المشكلة إذا قررت العمل عليها باستخدام ما تعلمته من قبل للبدء في حل المشاكل الجديدة.

يستغرق استخدام وقت القلق بكفاءة وقتًا وممارسة. ولكن بمرور الوقت، قد تجد هذا أسلوبًا مفيدًا لتقليل تأثير مخاوفك اليومية. عندما تبدأ في استخدام وقت القلق، قد تجد نفسك في كثير من الأحيان قادرًا على تقليل مقدار الوقت الذي تحدده يوميًا لوقت القلق. وبمرور الوقت، قد لا تحتاج إلى وقت القلق على الإطلاق، ولكن هذا شيء يجب أن تتطلع إليه مع مرور الوقت.



## أهم النصائح لإعادة التركيز

تذكر أن لديك وقت القلق المقرر الخاص بك في وقت لاحق. حاول أن تنتبه للحاضر. على سبيل المثال، المهمة التي كنت تقوم بها عندما جاء القلق إلى ذهنك. وإذا وجدت هذا صعبًا، ركز على المهمة التي كنت تقوم بها باستخدام حواسك. على سبيل المثال، إذا كنت تطبخ، ركز على رائحة الطعام، أو أصوات طهي الطعام. إذا كانت العودة إلى المهمة التي كنت تقوم بها صعبة جدًا، حاول عمل مهمة مختلفة.

## هام

قد لا تكون المخاوف التي كتبتها خلال اليوم مجرد مخاوف افتراضية. قد تكون مخاوف لها حل عملي - لذا فهي مشاكل يمكن حلها. ولكن عندما تأتي إلى وقت القلق المحدول الخاص بك لاحقًا، ستراجع المخاوف التي كتبتها، وإذا كانت مشاكل لها حل عملي، فيمكنك الرجوع إلى المرحلة 4: حل المشاكل والخطوات السبع لحل المشاكل كما تحدثنا سابقًا، باستخدام أوراق العمل لمساعدتك في القيام بذلك.

## البقاء بحالة جيدة

نأمل أن تكون قد بدأت خلال الأسابيع القليلة الماضية في رؤية تحسن في مزاجك وتمكنت من البدء في إيجاد حلول عملية لمشاكلك وصعوباتك.

للبقاء في حالة جيدة في المستقبل، من المهم أن تجعل الأساليب التي تعلمتها في هذا الدليل جزءًا من حياتك اليومية.

وبذلك قد يكون من المفيد جداً التفكير في الأشياء التي كانت مفيدة لك على الأخص عند العمل بهذا الكتيب.

**ما هي العلامات والأعراض التي قد تشير إلى أنك تعاني من مزاج عكر أو اكتئاب؟**

في بداية هذا الكتيب، دونت المشاعر الجسدية والعواطف والأفكار والسلوكيات التي

كنت تشعر بها وتشير إلى شعورك بالإحباط أو الاكتئاب. يمكن أن تكون هذه بمثابة **علامات تحذيرية** في المستقبل بأنك تعاني من مزاج معكر مجدداً. ولإدراك **علامات التحذير** الخاصة بك، قد يكون من المفيد ملء **ورقة عمل إشارات التحذير** الخاصة بي. لذا ألق نظرة على **ورقة عمل الحلقة المفرغة** الخاصة بي التي ملأتها في بداية الكتيب لتحديد علامات التحذير الخاصة بك، ثم استخدمها لملء **ورقة عمل إشارات التحذير** الخاصة بي في الأسفل.

## مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

بعد ذلك، قد يكون من المفيد لك تدوين الأنشطة أو الاستراتيجيات أو الأساليب التي وجدتتها مفيدة أثناء استخدام الكتيب، في مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة أدناه. يمكنك الرجوع إلى مجموعة أدوات البقاء بصحة جيدة إذا وجدت نفسك تعاني من المزاج العكر أو الاكتئاب في المستقبل.

**لقد نحتت الأساليب الموجودة في هذا الكتيب في المرة السابقة ويمكنهم عمل ذلك مجدداً!**

**تذكر؛** الشعور بالتوتر، أو الإحباط، أو الضجر، أو الحزن أو التعب، لفترة قصيرة من الوقت أمر طبيعي تماماً. ولكن إذا واجهت هذه الصعوبات لفترة من الوقت، وبدأت تؤثر في الطريقة التي تعيش بها حياتك كل يوم، فقد يكون من المهم لك أن تفعل شيئاً حياً لها مجدداً.

## ورقة عمل مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

ما هي الأنشطة التي ساعدتني على الشعور بالتحسن؟

ما هي المهارات التي تعلمتها من هذا الكتيب؟

ما الذي ساعدني في وضع هذه الأنشطة والمهارات والأساليب موضع التنفيذ؟

## ورقة عمل علامات التحذير الخاصة بي

مشاعري الجسدية

أفكاري

مشاعري

سلوكياتي



## ورقة عمل التحقق الخاصة بي

هل تردني أفكار مشابهة للأفكار التي كانت لدي عندما بدأت العمل بهذا الكتيب؟

هل تردني أفكار مشابهة للأفكار التي كانت لدي عندما بدأت العمل بهذا الكتيب؟

هل أشعر بأحاسيس جسدية مشابهة للأحاسيس التي كانت لدي عندما بدأت العمل بهذا الكتيب؟

هل ازداد أو نقص أي سلوك قد يشير إلى أنني أعاني من صعوبات؟

ما الذي يمكنني فعله لمساعدتي في التغلب على الصعوبات التي أعانيها حتى أتمكن من معالجتها مجدداً؟

## التحقق

عند الانتهاء من هذا الكتيب، قد يكون من المفيد لك تخصيص على وقت منتظم للتحقق من أدائك ورؤيته.

الخاصة بي خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة.

يمكن أن يكون تقديم **التزام كتابي** باستخدام **ورقة عمل التحقق** بانتظام خلال الأسابيع القادمة مفيداً أيضاً ويزيد من احتمال التحقق بانتظام من نفسك خلال الأسابيع والأشهر القادمة. يمكنك استخدام المساحة في الأسفل لتقديم هذا **الالتزام الكتابي** :



قد تجد هذا **التحقق المنتظم** مفيداً والاستمرار فيه لعدد من الأسابيع بعد الانتهاء من الكتيب للمساعدة في ضمان مواكبة الأنشطة التي ساعدتك على الشعور بالتحسن والاستمرار في جعلها جزءاً من حياتك اليومية.

يجد بعض الأشخاص أن **التحقق الأسبوعي** مفيد في البداية - خاصة إذا حضرت جلسات دعم أسبوعية أثناء استخدام هذا الكتيب. ولكن بمرور الوقت، يجد بعض الأشخاص أنه يمكنهم تقليل تكرار مرات التحقق الذي يقومون به. ومجدداً، أنت المتحكم وأنت أفضل شخص يعرف ما يفيدك أكثر من غيره.

يمكنك استخدام **ورقة عمل التحقق**

## الالتزام الكتابي الخاص بي للتحقق من نفسي:

سوف أقوم بالتحقق من نفسي كل

أسابيع

خلال الفترة التالية

# المؤلفون

**الدكتورة جوان وودفورد** زميلة أبحاث في مجموعة تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR) بجامعة إكستر. لديها اهتمام خاص في تحسين الحصول على التدخلات النفسية للأشخاص المصابين بالاكتئاب، وخاصة للأشخاص الذين يعانون أيضًا صعوبات في الصحة البدنية وأسرههم. طورت جوان مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. وعملت جوان أيضًا في العديد من البرامج التعليمية في جامعة إكستر، الموجهة لتدريب المتخصصين في الصحة العقلية لدعم الأشخاص في استخدام مواد المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي.

**فاي سمول** قائدة برنامج شهادة الدراسات العليا في تدريب ممارسة العلاج النفسي (CBT منخفض الكثافة) ضمن مجموعة تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR) في جامعة إكستر. تتركز اهتماماتها السريرية الرئيسية في مجال العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (CBT) والإشراف على ممارسي السلامة النفسية. لدى فاي خلفية سابقة في مجال الصحة النفسية والاستشارات، وهي ممارس مؤهل للسلامة النفسية، وممارس للعلاج المعرفي السلوكي عالي الكثافة، وزميل في أكاديمية التعليم العالي.

**البروفيسور بول فاراند**، وهو مدير ملف العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (LICBT) ضمن تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR). علم النفس في جامعة إكستر. تتركز اهتماماته السريرية والبحثية الرئيسية في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT، لا سيما في تنسيق مكتوب للمساعدة الذاتية. واستنادًا إلى بحوثه وممارسته السريرية مع الأشخاص الذين يعانون مشاكل صحية جسدية، طور بول مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية المكتوبة للعلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق وهو محرر مهارات وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة القادمة: دليل الممارسين (2020)، وهو دليل تدريبي نشرته SAGE، لتعزيز كفاءة القوى العاملة في مجال الصحة النفسية على مستوى الممارسين في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT. فيما يتعلق بهذه المجالات، فهو عضو في العديد من اللجان على المستوى الوطني المرتبطة ببرنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) التابع لوزارة الصحة وتطوير قوة عاملة للعلاج النفسي على المستوى الدولي فيما يتعلق بالتطورات العالمية في مجال LICBT.

حقوق النشر © جامعة إكستر [2019] (العاملة عبر CEDAR، قسم علم النفس). جميع الحقوق محفوظة.

باستثناء ما هو مبين أدناه، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو ترجمته أو حفظه أو نقله بأي وسيلة إلكترونية أو غير ذلك، دون إذن كتابي من المالك. يمكنك تحميل نسخة من هذه المنشورات لاستخدامك الشخصي و / أو للاستخدام السريري الفردي فقط، بشرط أن تقر بالمصدر وتذكره. يرجى العلم أنك ستحتاج إلى ترخيص منفصل إذا كانت مؤسستك تتطلب استخدام هذا المنشور عبر خدمتها بالكامل. لا يحل هذا المنشور محل العلاج، ويهدف إلى استخدامه من قبل المتخصصين المؤهلين، لتكملة العلاج وليس بديلاً عن التدريب المناسب. لا يضمن صاحب حقوق الطبع والنشر أو المؤلفون أو أي طرف آخر شارك في إعداد أو إعداد هذا المنشور أن تكون المعلومات الواردة هنا دقيقة أو كاملة من جميع النواحي، وهم غير مسؤولين عن أي أخطاء أو سهو أو النتائج التي تم الحصول عليها من استخدام هذه المعلومات.

شكر وتقدير

استوحى هذا الكتاب من بروتوكول حل المشاكل الذي وضعه البروفيسور بيم كويجيز (2004).  
قدم (Paul Dowling) (Dowling Design) الأشكال التوضيحية المستخدمة في هذا الكتيب التدريبي.

