

# از مشکلات تا راه حل‌ها



رویکرد رفتار درمانی شناختی مبتنی بر شواهد برای کمک به  
غلبه بر خلق و خوی ضعیف یا افسردگی.

# از مشکلات تا راه حل‌ها

## خوش آمدید!

آفرین که تا اینجا کار تلاش کردید و بر خلق و خوی ضعیف یا افسردگی خود غلبه کردید. جستجوی کمک اغلب یکی از دشوارترین مراحل است!

**سرعت استفاده کردن از کتاب  
تمرین به خودتان بستگی دارد!  
شما همچنین بر نحوه عملی کردن  
تکنیک‌هایی که یاد خواهید گرفت  
کنترل دارید.**

کتاب کار از مشکلات تا راه حل‌ها بر اساس یک درمان روانشناختی مبتنی بر شواهد به نام رفتار درمانی شناختی (CBT) است. این کتاب کار شما را از طریق یک تکنیک خاص CBT به نام حل مسئله راهنمایی می‌کند که نشان داده شده که به بسیاری از افراد مبتلا به خلق و خوی ضعیف یا افسردگی کمک می‌کند.

برنامه از مشکلات تا راه حل‌ها به گونه‌ای طراحی شده است که توسط یک متخصص بهداشت روان آموزش دیده برای کمک به افراد در استفاده حداکثری از آن پشتیبانی کند. این معمولاً یک پزشک سلامت روان یا PWP است که در برنامه بهبود دسترسی به درمان‌های روان‌شناختی (IAPT) در انگلستان کار می‌کند. با این حال، با توجه به موفقیت این روش کار، نقش‌های مشابه کار با PWP در کشورهای دیگر به طور فزاینده‌ای در دسترس است.



## داستان Tom

یک ماه بعد، یک قرار ملاقات با پزشک سلامت روان خود، Charlotte داشتم. او از من سؤالات زیادی درباره چیزهایی که در ذهنم می‌گذرد، سلامتی‌ام، کارهایی که کم و بیش انجام می‌دادم، و چگونگی احساسم پرسید. در ابتدا همه این سؤالات تعجب آور به نظر می‌رسید.

با این حال، هنگامی که شارلوت چرخه معیوب افسردگی را توضیح داد و آن را با مشکلات من مرتبط کرد، نظرم این بود که آنچه انجام می‌دهم، آنچه فکر می‌کردم و احساس فیزیکی و عاطفی من بر یکدیگر تأثیر می‌گذارد و اوضاع را بدتر می‌کند. ما همچنین زمانی را صرف صحبت کردن در مورد این کردیم که زمانی که ما رویدادهای سخت زندگی را تجربه می‌کنیم، مانند از دست دادن شغل، ممکن است شروع به تجربه بسیاری از مشکلات دیگر کنیم. اگر اینها بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارند، در حالی که برای یافتن راه حل تلاش می‌کنیم، ممکن است به نظر بیاید که مقابله با آنها غیرممکن است. همه اینها می‌تواند بسیار بدتر شود اگر خلق بد ما حتی بدتر از این شود و ما شروع به احساس خستگی کنیم و انرژی یا انگیزه کمی برای تلاش برای حل مشکلات، یا مقابله با همه علائم افسردگی، نداشته باشیم.

این برای من بسیار منطقی بود و ما در مورد طیف وسیعی از تکنیک‌هایی که ممکن است مفید باشند بحث کردیم. من به طور خاص جذب چیزی به نام حل مسئله شدم. به نظر من این یک رویکرد جالب و عملی است و توسط آن توانستم مشکلات زیادی را که احساس می‌کردم نمی‌توانم حل کنم شناسایی کنم.

من 42 ساله هستم و بعد از اینکه یک سال پیش از کارم تعدیل/بیکار شدم، احساس ناراحتی کردم. احساس افسردگی به تدریج در من رخنه کرد. وقتی در اینترنت به دنبال پیدا کردن شغل جدید بودم متوجه شدم که از یک وبسایت به وبسایت دیگر می‌پریم. من واقعاً نمی‌دانستم از کجا شروع کنم و سر درگم و ناتوان شدم. احساس سرشکستگی می‌کردم و خود را سرزنش می‌کردم که چرا در وهله اول در کارم بهتر نبودم.

با گذشت ماه‌ها متوجه شدم که هر روز کارهای کمتر و کمتری انجام می‌دهم. من برای شغل درخواست نمی‌کردم، ساعت‌ها در رختخواب می‌ماندم و حتی وقتی خودم را از رختخواب بیرون می‌کشیدم، روزم را با خیره شدن به تلویزیون می‌گذراندم. همسرم دیگر صبرش تمام شده بود. او شغلی تمام وقت داشت و همچنان از دو فرزندمان مراقبت می‌کرد، در حالی که من حتی نمی‌توانستم بردن بچه‌ها را به مدرسه مدیریت کنم! ما در مورد پول زیاد جنجال/جر و بحث می‌کردیم و پرداختن وام مسکن یک چالش واقعی بود. به نظر می‌رسید مشکلات ما نقطه‌ی پایانی ندارد و هیچ راه نجات واقعی را نمی‌دیدم!

من می‌خواستم از روحیه بدم عبور کنم اما نمی‌دانستم از کجا شروع کنم! من برای صحبت کردن در مورد احساسم نزد پزشک عمومی خود رفتم و او توصیه کرد تا به یک پزشک سلامت روان مراجعه کنم. در ابتدا واقعاً مطمئن نبودم، نمی‌توانستم درک کنم که صحبت کردن با کسی چگونه می‌تواند به همه مشکلاتم کمک کند. به هر حال، تقریباً

## بسیار خوب حالا ببینیم حل مسئله چیست؟

زمانی که ما خلق پایینی داریم یا افسرده هستیم، ممکن است برای یافتن راه حلی برای مشکلات خود تقلا کنیم یا حتی ممکن است فکر کنیم که راه حلی وجود ندارد. این باعث می‌شود که مشکلات طاقت‌فرسا، ناراحت‌کننده و دشوار به نظر برسند و تأثیر منفی بیشتری بر خلق و خوی ما داشته باشند. این می‌تواند باعث تداوم آنچه که ما آن را چرخه معیوب خلق و خو یا افسردگی می‌نامیم، شود.

قبل از شروع، مهم است که کمی بیشتر در مورد حل مشکل و نحوه حمایت از خود بدانید. این به شما کمک می‌کند تصمیم بگیرید که آیا این بهترین رویکرد برای شما است یا خیر، و تشخیص دهید که آیا چیزی وجود دارد که بتواند مانع از آن شود که از این رویکرد بیشترین بهره را ببرید و در مورد هر چیزی که ممکن است در هنگام کار با کتاب کار مفید بیابید فکر کنید.

**برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد حل مسئله، کمی در مورد داستان Tom و نحوه استفاده او از کتاب کار از مشکلات تا راه حل‌ها بشنویم: یافتن راه رو به جلو برای غلبه بر روحیه ضعیف و افسردگی‌اش. ◀**

تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب کار مبتنی بر یک رویکرد مبتنی بر شواهد برای درمان بدخلق یا افسردگی به نام حل مشکل است و این می‌تواند به شکستن آن چرخه معیوب کمک کند. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که این موثر است، به ویژه برای افرادی که حوادث دشوار زندگی و مشکلات دیگر را تجربه می‌کنند.

رویکرد حل مسئله به شما کمک می‌کند تا با مشکلات عملی که در زندگی تجربه می‌کنید به طور موثرتری برخورد کنید. می‌تواند به شما در فاصله گرفتن از مشکلات کمک کند تا در مورد راه‌های حل عملی مختلفی که وجود دارد فکر کنید و شما را دوباره مسلط کند یا قادر به کنترل کردن زندگی‌تان کند.

شارلوت توضیح داد که چگونه با رویکرد خودیاری حمایت شده کار می‌کند. این بدان معنا بود که من در وقت آزاد روی کتاب کار «از مشکلات تا راه حل‌ها: پیدا کردن راه خود رو به جلو» کار می‌کنم، اما او هر هفته از من حمایت می‌کند تا من را در مسیر نگه دارد و در صورت برخورد با مشکلات به من کمک کند تا بر آنها غلبه کنم.

**هر جلسه حمایتی حدود نیم ساعت طول می‌کشد و با وجود خستگی‌ای که داشتم باز هم قابل تحمل به نظر می‌رسید، و بنابراین بعضی اوقات او از طریق تلفن یا حضوری به من کمک می‌کرد.**

در هفته‌های آینده، شارلوت به من کمک کرد تا از کتاب حل مسئله استفاده کنم. وقتی شروع به نوشتن تمام نگرانی‌هایم کردم، متوجه شدم که چقدر زیادند و به نظر زیاده‌روی کرده بودم. با این حال، شارلوت توضیح داد که اولین قدم مناسب این بود که به مشکلاتم فکر کنم، به عنوان مواردی که: مهم نیستند، مهم و قابل حل هستند و مواردی که مهم بودند اما قابل حل نیستند. این باعث شد، مشکلات من کمی قابل کنترل تر شود. شارلوت درباره اهمیت شناسایی مشکلات با راه‌حل‌های عملی صحبت کرد تا بتوانیم ابتدا روی آن مشکلات کار کنیم. او همچنین توضیح داد که چگونه گاهی از اوقات مشکلاتی که ما تجربه می‌کنیم واقعاً برای ما مهم نیستند و باید سعی کنیم نگران این مشکلات نباشیم و روی مهمترین آنها

تمرکز کنیم. ما همچنین در مورد مشکلاتی که مهم بودند اما قابل حل نبودند صحبت کردیم. گاهی از اوقات اینها وقایع زندگی بودند که قابل تغییر نبودند، با اینحال باید سعی می‌کردم با آنها کنار بیایم، هر چند سخت باشد! در نهایت، او توضیح داد که چگونه مردم گاهی از اوقات نگران مشکلات فرضی هستند، به طور مثال چیزهایی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد اما ما کنترلی روی آنها نداریم. متوجه شدم که نگرانی‌هایی مانند "اگر نتوانم شغل دیگری پیدا کنم؟" دارم. شارلوت گفت که اگر در کنار گذاشتن این نگرانی‌ها با مشکل مواجه شدم، می‌توانیم از رویکرد متفاوتی به نام زمان نگرانی استفاده کنیم.

**این که متوجه شدم بیشتر مشکلات من مهم و قابل حل هستند، بسیار آرام‌کننده بود.**

مشکل بزرگ من این بود که نمی‌دانستم چگونه یک رزومه (CV) بنویسم، بنابراین تصمیم گرفتم ابتدا روی آن مشکل کار کنم. می‌دانستم که این نقطه شروع خوبی است زیرا اگر بتوانم شغلی پیدا کنم به من کمک می‌کند تا برخی از مشکلات دیگرم را حل کنم.

من تمام راه‌حل‌هایی را که برای کمک به حل این مشکل می‌توانستم به آنها فکر کنم، یادداشت کردم. این کار به نظرم مشکل بود، اما شارلوت به من گفت که مهم است به همه راه حل‌ها فکر کنم، حتی اگر مزخرف/احمقانه به نظر برسند. من موفق شدم چند راه حل محتمل و بالقوه را پیدا کنم و به نقاط قوت و ضعف هر راه حل فکر کردم و آنها را یادداشت

کردم. با نگاهی به نقاط قوت و ضعف، مشخص شد که دو راه حل بسیار خوب به نظر می‌رسند: "سازمانی را پیدا کنم که بتواند به من کمک کند تا رزومه خود را بنویسم و با آنها یک قرار ملاقات رزرو کنم" و "با دوستی که در حوزه کاری من کار می‌کند صحبت کنم تا ایده‌هایی در مورد چگونگی نوشتن رزومه بدست آورم". تصمیم گرفتم به دنبال سازمانی باشم که بتواند قبل از همه کمک کند. راه حل را یادداشت کردم و تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم.

در مرحله بعد به مراحتی که باید دنبال کنم تا راه حل را امتحان کنم فکر کردم. شارلوت توضیح داد که باید سعی کنم در مورد برنامه و مراحتی که باید دنبال کنم دقیق باشم. متوجه شدم که برای جستجوی یک سازمان در اینترنت به کمی زمان نیاز دارم و باید با آنها تماس بگیرم. کمی نگران پرسیدن سؤالات اشتباه بودم. بنابراین تصمیم گرفتم همه چیزهایی را که فکر می‌کردم می‌خواهند بدانند بنویسم و همچنین تصمیم گرفتم از همسرم بخواهم که به من کمک کند. شکستن راه حل به مراحل مختلف واقعاً مفید بود و تماس گرفتن برای گرفتن وقت ملاقات با یک شرکت برای کمک به نوشتن رزومه‌ام دیگر دشوار به نظر نمی‌رسید.

من برنامه خود را عملی کردم و توانستم اطلاعاتی را از "سرویس مشاغل ملی" پیدا کنم. آنها نکات مفید زیادی را به صورت آنلاین داشتند و من یک مصاحبه تلفنی با آنها گرفتم. همراه بودن همسرم با من واقعاً کمک‌کننده

بود زیرا او می‌دید که من در تلاش برای یافتن شغل هستم.

با گذشت زمان همه چیز برای من شروع به بهتر شدن کرد. من موفق شدم یک رزومه تهیه کنم و توصیه‌های خوبی در مورد درخواست کار دریافت کردم و به آژانس‌های مختلف استخدامی ملحق شدم. من برای چندین مصاحبه آماده شدم و در مورد امور بسیار مطمئن تر هستم. من حتی توانستم از خانه بیرون بیایم و بچه‌هایم مارک و سارا را به همراه یک همکار قدیمی و بچه‌هایم به دیدن تیم فوتبال محلی‌مان ببرم. متأسفانه تیم من خیلی خوب نبود، آنها 4-2 شکست خوردند. اگرچه همه مشکلات من در حال حاضر حل نشده‌اند، اما اکنون بسیار کمتر احساس آشفتگی می‌کنم و من راهکار جدیدی برای حل آنها در آینده یاد گرفته‌ام.

## افسردگی یا بدخلقی چیست؟

افسردگی یا بدخلقی عادی است. از هر 5 نفر یک نفر در طول زندگی خود دچار افسردگی یا خلق و خوی ضعیف می‌شود که تاثیر قابل توجهی بر زندگی آنها دارد. افراد مبتلا به افسردگی ممکن است متوجه شوند که فعالیت‌هایی را که قبلاً انجام می‌دادند، دیگر انجام نمی‌دهند، احساس ناراحتی یا احساس بی‌قراری می‌کنند و در مقابله با آنها مشکل دارند.

اگرچه تئوری‌های زیادی در مورد علت افسردگی وجود دارد، کارشناسان هنوز در مورد یک علت خاص نامطمئن هستند، اما در اینجا برخی از احتمالات آورده شده است:

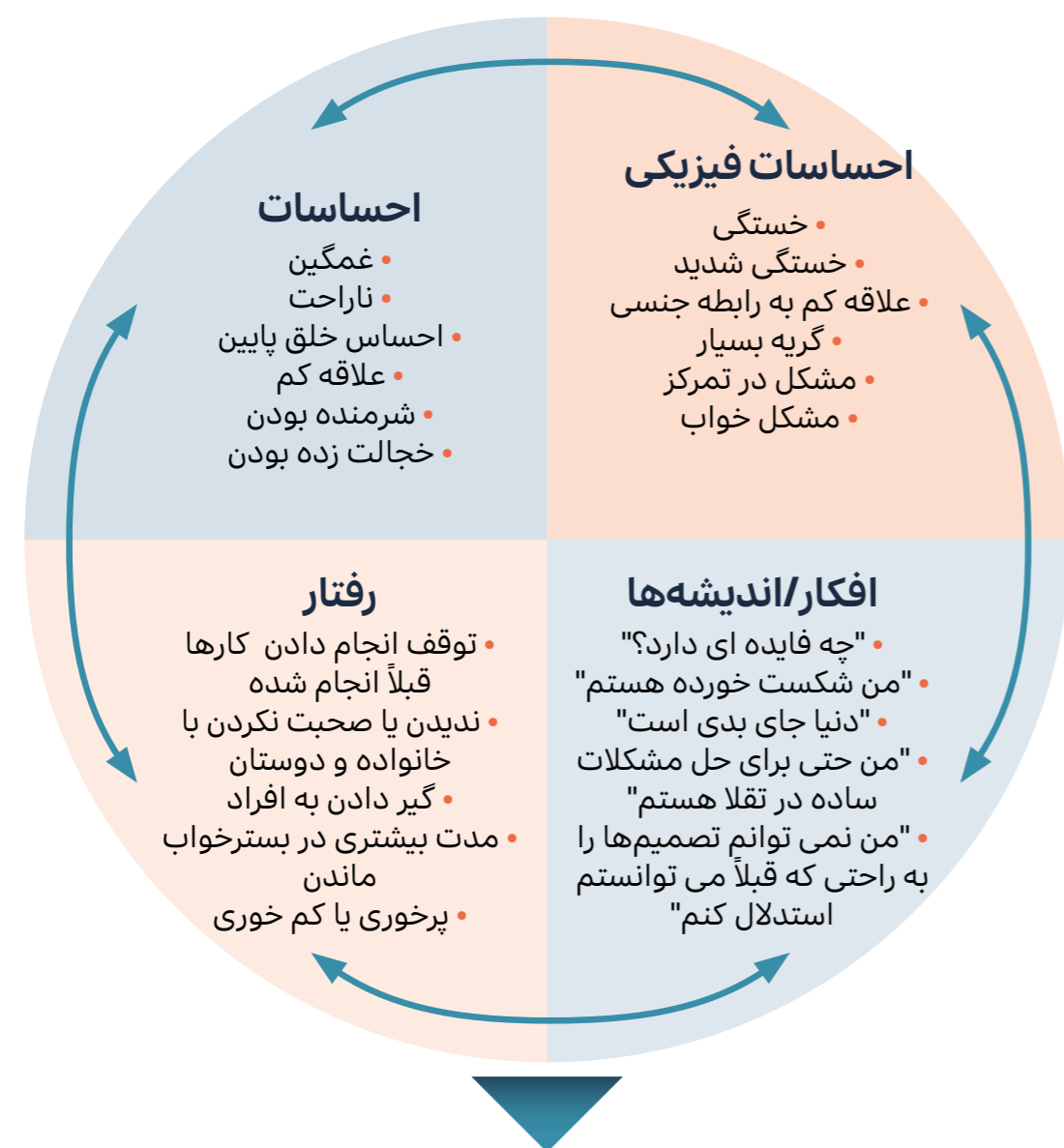
- ناشی از رویدادهای سخت و استرس‌زا زندگی است.
- دست کشیدن از فعالیت‌های مهم، ارزش و لذت.
- افکاری که در سر ما می‌چرخند، بی‌فایده و منفی می‌شوند.
- سطوح پایین یک ماده شیمیایی در مغز به نام سروتونین.

**در حالی که هر یک از این احتمالات ممکن است به خلق و خوی ما کمک کند، احتمالاً احساس ما تحت تأثیر ترکیبی از آنها است.**

## افسردگی چگونه به نظر می‌رسد؟

اگرچه افسردگی و خلق و خوی ضعیف توسط افراد به روش‌های مختلف تجربه می‌شود، ولی علائم و نشانه‌های مشترکی وجود دارد.

اینها به چهار حوزه عمومی مرتبط هستند و ممکن است شامل موارد ذیل باشند:



مانند یک چرخه معیوب، هر یک از این حوزه‌ها بر روی قسمت‌های دیگر تأثیر می‌گذارد و می‌تواند بر بخش‌های مهمی از زندگی مانند کار، روابط و سرگرمی‌ها تأثیر بگذارد.

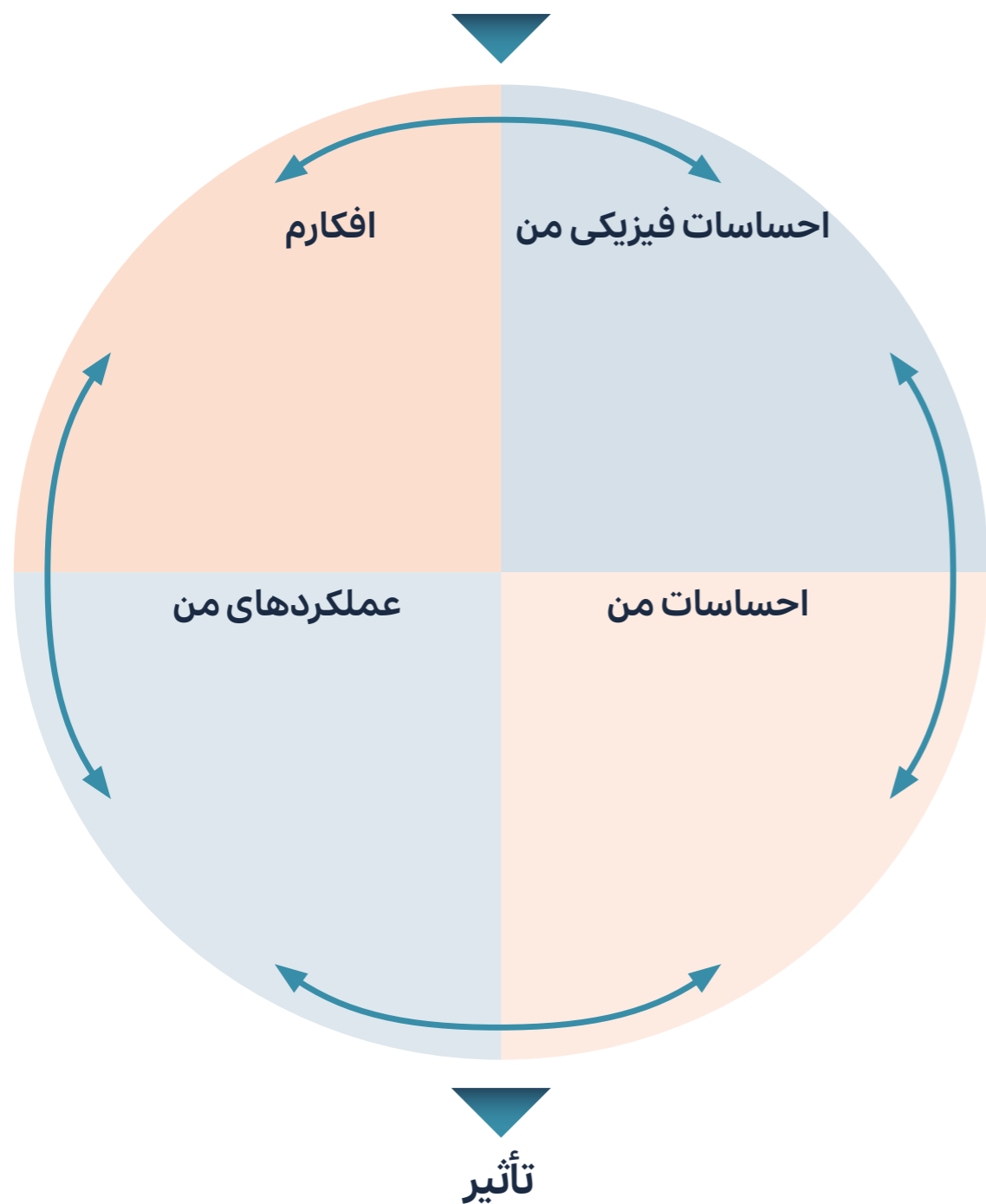
خارج شدن از این چرخه معیوب می‌تواند واقعاً دشوار باشد و این همان چیزی است که باعث تداوم افسردگی یا خلق و خوی ضعیف می‌شود.

اکنون با استفاده از کاربرد چرخه معیوب زیر در صفحه بعد، احساسات عاطفی و فیزیکی، رفتارها و افکاری را که تجربه می‌کنید یادداشت کنید و به نحوه تأثیر این موارد بر زندگی خود بیاندیشید. می‌توانید مثال تام را در صفحه بعد ببینید.



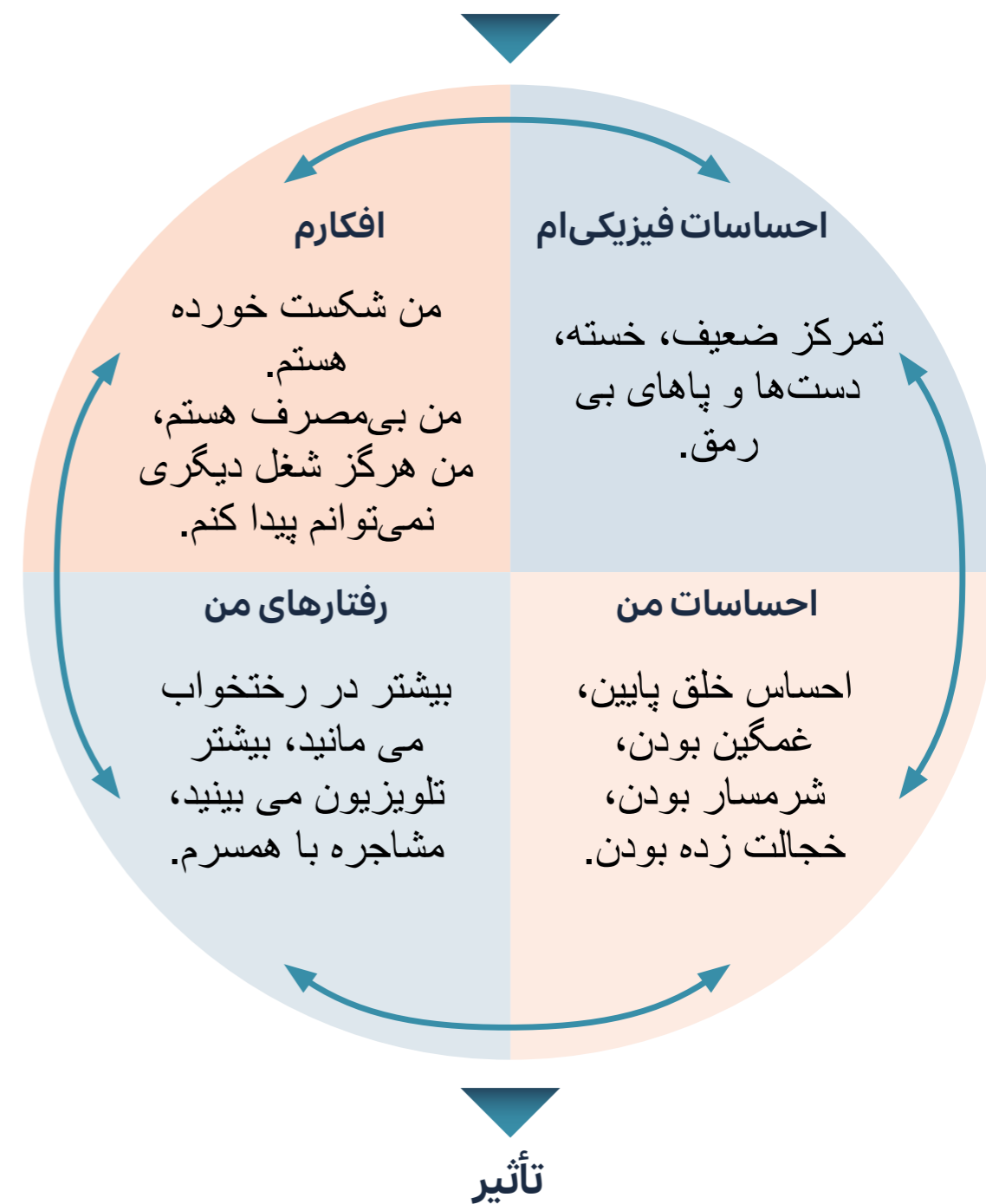
## کاربرگ چرخه معیوب من

وضعیت من / حالت من



## کاربرگ چرخه معیوب تام

وضعیت من / حالت من  
بیکار شدم یا از کار تعدیل شدم.



پول بسیار کم، احساس می‌کنم از همسر، بچه‌ها و دوستانم جدا شده‌ام.

## تعیین کردن اهداف

قبل از شروع حل مسئله، فکر کردن در مورد آنچه که می‌خواهید تا پایان درمان به آن برسید می‌تواند بسیار مفید باشد.

هنگام تعیین اهداف، باید موارد زیر را در نظر بگیرید: ◀



## نکات برتر

### دقیق باشید

تعیین کردن اهداف مشخص برای کتاب کار مهم است. مردم اغلب به تعیین اهداف گسترده برای خود فکر می‌کنند، مانند «اضطراب نداشته باشم». با این حال، دانستن اینکه آیا، یا چه زمانی، چنین هدفی به دست می‌آید، می‌تواند دشوار باشد. بنابراین، در عوض، هنگام تعیین اهداف، به این فکر کنید که چگونه متوجه می‌شوید احساس بهتری دارید. بطور مثال، اگر احساس بهتری می‌کردید، چه کارهایی ممکن بود انجام دهید؟ از این مثال برای تعیین اهداف خود استفاده کنید، بطور مثال "من می‌خواهم حداقل دو بار در هفته بتوانم در شهر پیاده‌روی کنم."

### مثبت باشید

کنار گذاشتن هدفی مانند «تماشای کمتر تلویزیون» یا «کمتر خوردن» می‌تواند جالب و وسوسه‌انگیز باشد. به هر حال، وقتی اهداف مثبت هستند، مفیدتر است - یا تلاش کردن برای رسیدن به چیزی. بطور مثال، به جای «تماشای کمتر تلویزیون»، سعی کنید فکر کنید که چگونه می‌خواهید از آن زمان استفاده کنید، مثلاً «دوباره نقاشی را شروع کنید». یا، به جای «کمتر خوردن»، شاید به برخی از مزایایی که ممکن است از دستیابی به این هدف داشته باشید، مثلاً «به شلوار جین مورد علاقه‌ام بازگردم» فکر کنید.

### واقع بین باشید

تعیین اهدافی که واقع‌بینانه باشد و دستیابی به آنها در چند هفته آینده ممکن باشد، مهم است. داشتن افسردگی ممکن است باعث شود که دستیابی به برخی اهداف دیگر غیرواقعی به نظر برسد. بنابراین فکر کردن به اهداف کوتاه‌مدت ممکن است مفید باشد - چیزی دور از دسترس، اما دست‌یافتنی است، و همچنین اهدافی که ممکن است در میان‌مدت به دنبال تلاش برای رسیدن به آن باشید. در نهایت ممکن است اهدافی وجود داشته باشند که در حال حاضر دستیابی به آنها دشوار به نظر می‌رسد، اما ارزش دارد در مورد آنها فکر کنید زیرا ممکن است در هنگام استفاده از این برنامه بیشتر دست‌یافتنی به نظر برسند و افسردگی شما شروع به رفع شدن کند. بنابراین فکر کنید که اینها نشان‌دهنده اهداف بلندمدت شما هستند که برای رسیدن به آنها تلاش خواهید کرد. به هر حال، در ابتدا بر روی دستیابی به اهداف کوتاه‌مدت خود تمرکز خواهید کرد و در راستای اهداف دیگر تلاش خواهید کرد.

### به یاد داشته باشید،

اهدافی که تعیین می‌کنید به شما بستگی دارد! با این حال برای دستیابی به آنها، در نظر گرفتن نکات ذیل می‌تواند مفید باشد.



## کاربرگ اهداف من

تاریخ امروز:							هدف 1
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 2
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 3
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 4
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 5
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	

## کاربرگ اهداف تام

تاریخ امروز:							هدف 1
دوشنبه 23 نوامبر							
شروع به درخواست شغل جدید کنید.							
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							هدف 2
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	
تاریخ امروز:							هدف 2
دوشنبه 23 نوامبر							
بچه‌ها را به دیدن تیم فوتبال محلی‌مان ببرم.							
اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):							هدف 2
6	5	4	3	2	1	0	
همیشه		اغلب		گاهی اوقات		به هیچ وجه	

اکنون اهداف کوتاه مدتی را که تام برای خود تعیین کرده است، مشاهده کرده‌اید، با استفاده از کاربرگ اهداف در صفحه بعد، وقت آن است که چند هدف کوتاه مدت برای خود تعیین کنید.







## کاربرگ حوزه‌هایی از زندگی من که واقعاً برایم مهم هستند

پنج مورد از مهم‌ترین و ارزشمندترین چیزهای زندگی خود را در اینجا فهرست کنید:

1

2

3

4

5

## آفرین که تا اینجا پیش رفته‌اید

اکنون وقت آن رسیده است که شما 5 مرحله حل مسئله را شروع کنید. این ممکن است بسیار دلهره‌آور و مشکل‌به‌نظر برسد! اما به یاد داشته باشید که شما در هر وقت کنترل انجام کارهای خود را در دست دارید.

### مرحله 1:

#### حوزه‌هایی از زندگی من که واقعاً برایم مهم هستند

فردی که از شما حمایت می‌کند، می‌تواند به شما کمک کند تا چند حوزه اصلی زندگی را که واقعاً برایتان مهم است یا برایتان باارزش است، شناسایی کنید. **از بخش‌هایی از زندگی من که برایم واقعاً مهم هستند، در صفحه‌ی بعدی برای ثبت حوزه‌ای که شناسایی کرده‌اید استفاده کنید.** می‌توانید مثال تام را در ذیل ببینید:

**اول از همه، سعی کنید در مورد پنج یا چند حوزه که در حال حاضر برای شما مهم هستند فکر کنید.** اگرچه احتمالاً برای هر کسی ممکن است متفاوت باشد، نمونه‌هایی از این حوزه‌ها ممکن است شامل مواردی مانند خانواده، روابط، نقش‌ها و مسئولیت‌ها، فعالیت‌های اجتماعی و اوقات فراغت، سلامت، امور مالی یا اعتقادات مذهبی باشد. فکر کردن در مورد حوزه‌های مهم زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا مشکلات را اولویت‌بندی کنید تا روی حل آنها در این حوزه‌ها تمرکز کنید.

#### کاربرگ تام با عنوان حوزه‌های زندگی من که واقعاً برایم در زندگی مهم هستند.

پنج مورد مهم و ارزشمند در زندگی خود را در اینجا فهرست کنید:

1 رابطه من با همسرم کلیر

2 رابطه من با فرزندانم، مارک و سارا

3 ورزش کردن

4 شغل من

5 امور مالی



## کار برگ مشکلات من

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

## مرحله 2:

### مشکلات من چیست؟

مرحله بعدی این است که به مشکلات فعلی خود فکر کنید و آنها را در **کار برگ مشکلات من** در صفحه بعدی یادداشت کنید.

مهم است که در مورد انواع مشکلاتی که به شما احساس ضعف یا افسردگی می دهند فکر کنید، مهم نیست که چقدر کوچک به نظر می رسند. در اینجا نمونه ای از کاربرگ تام موجود است:

### کار برگ مشکلات تام

مشکلات من
1 مشاجره با همسرم کلیر
2 پیگیری اجاره
3 یافتن شغل جدید
4 از دست دادن شغلم
5 نرفتن به مغازه برای خرید نان در روز گذشته
6 نمی دانم چه مزایایی می توانم مطالبه کنم
7 دیگر دوستانم را نبینم
8 کارهای خانه برایم طاقت فرسا است
9 دیگر با همکاران قدیمی ام به فوتبال نمی روم
10 اگر من و همسرم از هم جدا شویم چه اتفاقی خواهد افتاد؟
11 اگر نتوانم شغل دیگری پیدا کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟
12 موفق به انجام دوی مدرسه نمی شوم
13 نمی توانم بچه ها را به تعطیلات ببرم
14 قبض معوقه برق
15 نمی توانم چگونه رزومه بنویسم

## مرحله 3:

### انواع مشکلاتی که من تجربه می‌کنم

اکنون سعی کنید در مورد انواع مشکلاتی که در حال حاضر با آن مواجه هستید فکر کنید و آنها را به سه نوع مختلف ذیل دسته بندی کنید:

#### مهم نیستند

اینها معمولاً مشکلاتی هستند که ارتباط چندانی با بخش‌های مهم یا ارزشمند زندگی شما ندارند.

به طور مثال، "من برای قهوه نوشیدن با دوستم آخر شب ملاقات کردم" یا "فراموش کردم شیر بخرم". با این حال، برخی از مشکلات ممکن است به بخش‌های مهم یا با ارزش زندگی مربوط نباشند، اما همچنان مهم هستند و باید برطرف شوند یا ممکن است عواقب جدی داشته باشند. مثلاً تمدید نکردن بیمه خودرو و تصادف! بنابراین، اگرچه برای شما شخصاً مهم نیست، اما برای جلوگیری از هرگونه عواقب جدی، باید این مشکلات را مهم تلقی کنید.

#### مهم و قابل حل است

اینها مسائل مهم و ارزشمندی برای زندگی شما هستند که باید فعالانه در جهت حل آنها تلاش کنید.

اغلب این نوع مسائل مربوط به مشکلات عملی است که اکنون شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و غالباً یک راه حل عملی برای آنها وجود دارد. به طور مثال، چنین مسائلی شامل مواردی مانند: "من تقلا می‌کنم که کارم را درست انجام دهم، اما نمی‌دانم چگونه این موضوع را با رئیس‌م مطرح کنم"، "قبض برق خود را پرداخت نکرده‌ام و به زودی قطع خواهد شد. بعداً در کتاب کار راه‌هایی را برای کمک به حل این نوع مسائل مورد بحث قرار خواهیم داد.

#### مهم است اما قابل حل نیست

اینها مسائلی هستند که هیچ راهی برای حل

## مهم

گاهی از اوقات ممکن است متوجه شویم که مشکلات ما مربوط به وقایع زندگی است که اتفاق افتاده است و قابل تغییر نیستند، به عنوان مثال "من شغلم را از دست دادم" یا "همسرم مرا ترک کرد" یا "مادرم فوت کرد".

نحوه برخورد ما با حوادث مهمی که برایمان اتفاق افتاده و قابل تغییر نیستند، بسیار فردی است. مثلاً، برخی صحبت کردن با فردی را که به او اعتماد دارند مفید می‌دانند در حالی که برخی دیگر ممکن است صحبت کردن با افرادی که تجربه مشابهی را داشته‌اند مفید بدانند.

هنگام مقابله با رویدادهای مهم زندگی که اتفاق افتاده است، اما نمی‌توان آنها را تغییر داد، احتمالاً احساسات دشواری مانند خلق و خوی ضعیف، افسردگی، عصبانیت یا نگرانی را تجربه خواهید کرد. این احساسات کاملاً طبیعی و قابل انتظار هستند. بنابراین مهم است که این احساسات دشوار را بپذیریم زیرا آنها بخشی از فرآیند پذیرش هستند که ما در هنگام رویدادهای دشوار تغییر زندگی از آن عبور می‌کنیم.

به هر حال، اگر متوجه شدید که پذیرش این رویدادهای زندگی مشکل اصلی شماست، مهم است که با PWP خود صحبت کنید زیرا ممکن است آنها بتوانند انواع دیگری از پشتیبانی یا حمایت را به شما ارائه دهند.

## کاربرگ انواع مشکلات من

مهم اما قابل حل نیست	مهم و می تواند حل شود	مهم نیست

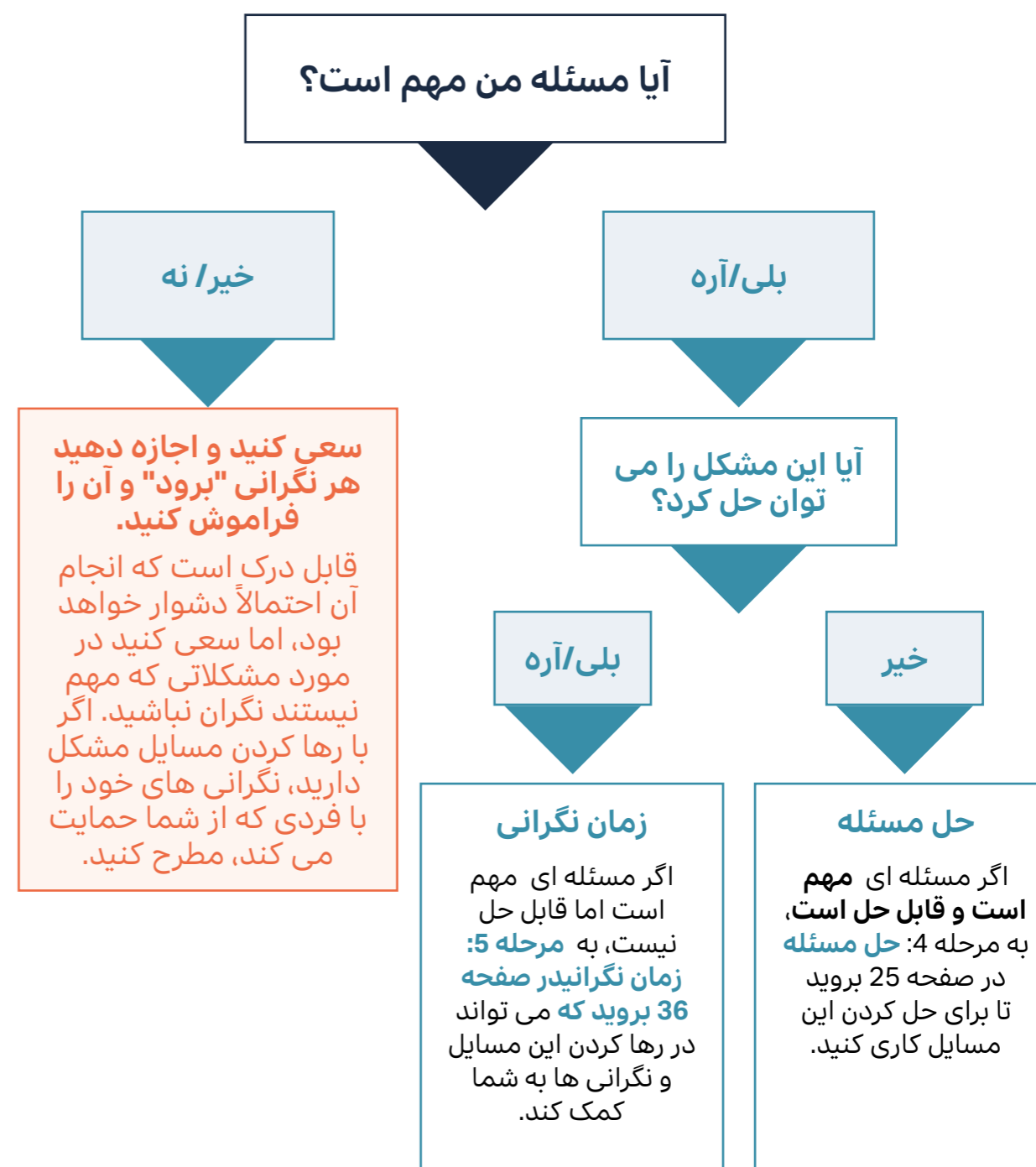
در مرحله بعد، به مشکلاتی که در کاربرگ مشکلات من شناسایی کرده اید نگاهی بیندازید. سپس سعی کنید آنها را به کاربرگ انواع مشکلات به سه نوع مختلف از مشکلاتی که می توانید تجربه کنید، منتقل کنید. می توانید مثال تام را در پایین ببینید:

## کاربرگ انواع مشکلات تام

مهم اما قابل حل نیست	مهم و می تواند حل شود	مهم نیست
از دست دادن شغلم اگر من و همسرم از هم جدا شویم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر نتوانم شغل دیگری پیدا کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟	دعوا با همسرم پیگیری اجاره یافتن شغل جدید نمی دانم چه مزایایی می توانم ادعا کنم یا داشته باشم. دیگر دوستانم را نمی بینم کارهای خانه طاقت فرسا و سخت است دیگر با همکاران قدیمی‌ام به فوتبال نمی‌روم مدیریت مسابقه دوی مدرسه بچه ها در مدارس مختلف نمی توانم بچه ها را به تعطیلات ببرم قبض برق عقب افتاده است نمی دانم چگونه رزومه بنویسم	دیروز نتوانستم برای خرید نان به مغازه بروم

## بسیار خوب و آفرین

شما انواع مختلفی از مسایلی را که در حال حاضر تجربه می کنید شناسایی کرده اید. اکنون از نمودار ذیل استفاده کنید تا تصمیم بگیرید که چگونه به بهترین شکل با مسایل خود مقابله کنید:



## مرحله 4:

بسیاری از مسایلی که ما تجربه می کنیم قابل حل هستند، اما زمانی که احساس ضعف یا افسردگی می کنید، به نظر می رسد که حل آنها بسیار دشوار است. دنبال کردن این 7 مرحله روشی ساختاریافته را در اختیار شما قرار می دهد تا به شما در یافتن راه های حل عملی برای مشکلاتتان کمک کند.

مرحله 1	مسئله را شناسایی کنید
مرحله 2	راه حل های توانایی ذاتی یا بالقوه را شناسایی کنید
مرحله 3	نقاط قوت و ضعف را تحلیل کنید
مرحله 4	یک راه حل را انتخاب کنید
مرحله 5	برنامه ریزی راه حل
مرحله 6	امتحان کردن راه حل
مرحله 7	بررسی چگونگی پیشرفت

## مرحله 1: مشکل را شناسایی کنید

اولین قدم این است که مشکلی را که در قسمت مهم یادداشت کرده اید و قابل حل است از کاربرگ انواع مشکلات انتخاب کنید. به یاد داشته باشید، این انتخاب با شماست که روی کدام مسئله شروع به کار کنید. به هر حال، اگر این کار برایتان دشوار است، شخصی که از شما حمایت می کند می تواند به شما کمک کند. اکنون نگرانی را در کاربرگ سوابق حل مشکل من در صفحه 26 یادداشت کنید.

## مرحله 2: راه حل های بالقوه را شناسایی کنید

تا آنجا که ممکن است برای مشکل شناسایی شده در مرحله 1، راه حل های بالقوه تشخیص دهید و آنها را در کاربرگ سوابق حل مشکل خود یادداشت کنید. اگر راه حل مسخره به نظر می رسد نگران نباشید - مهم است که هر چیزی را خیلی زود رد نکنید. وقتی مرحله 1 و 2 را تکمیل کردید و آنها را در کاربرگ سوابق حل مشکل من نوشتید، به مرحله 3 در صفحه 26 بروید.



## کاربرگ سوابق حل مسئله من

### مرحله 1: یک مسئله مهم را که قابل حل است شناسایی کنید

مسئله ای که می خواهید امتحان کنید و حل کنید چیست؟

### مرحله 2: راه حل های بالقوه را شناسایی کنید

راه حل های بالقوه چیست؟

### مرحله 3: نقاط قوت و ضعف

با استفاده از کاربرگ نقاط قوت و ضعف خود در صفحه 28، این موارد را برای هر راه حل مورد نظر یادداشت نمایید

### مرحله 4: انتخاب راه حل

چه راه حلی را می خواهم امتحان کنم؟

### مرحله 5: برنامه ریزی راه حل

چه مراحل را برای اعمال راه حل خود دنبال خواهم کرد؟ به طور مثال، چه، چه وقت، با چه کسی، کجا؟  
چه منابعی نیاز دارم؟ چه مراحل را باید طی کنم؟

### مرحله 6: راه حل را امتحان کنید

از کاربرگ عملی کردن طرح من در صفحه 31 برای یادداشت کاری که انجام دادید استفاده کنید.

### مرحله 7: بررسی نحوه انجام آن

با استفاده از کاربرگ عملی کردن برنامه در صفحه 31، بررسی کنید که راه حل چطور پیش رفت

## مرحله 3: نقاط قوت و ضعف را تحلیل کنید

در مرحله بعد، از کاربرگ نقاط قوت و ضعف من در صفحه بعد استفاده کنید تا نقاط قوت و ضعف همه راه حل های بالقوه شناسایی شده در مرحله 2 را بنویسید. این به شما امکان می دهد در مورد مزایا و معایب اصلی هر راه حل فکر کنید.

### به موارد ذیل فکر کنید:

◀ آیا معتقدید این راه حل احتمالاً کارساز است؟

◀ آیا می توانید راه حل را امتحان کنید؟

◀ آیا تمام موارد لازم برای امتحان کردن راه حل را در اختیار دارید؟

◀ آیا این راه حل می تواند مشکلات بیشتری ایجاد کند؟

برای هر راه حلی که می خواهید امتحان کنید، یک «بله» بنویسید و برای راه حل هایی که احساس می کنید می توانید رد کنید، «خیر» بنویسید و برای راه حل هایی که ممکن است بخواهید در مورد آنها بیشتر فکر کنید، «شاید» بنویسید. شخصی که از شما حمایت می کند یا یک دوست قابل اعتماد یا یکی از اعضای خانواده ممکن است بتواند به شما کمک کند تا در مورد این موارد فکر کنید.

در ستون پایانی کاربرگ نقاط قوت و ضعف،





## کاربرگ نقاط قوت و ضعف من

مسئله من - مسئله قابل حل را در اینجا بنویسید:

نقاط قوت و ضعف هر راه حل چیست؟  
اینها را در ذیل بنویسید:

انتخاب (بله/خیر/ شاید)	نقاط ضعف	نقاط قوت	راه حل

### مرحله 4: انتخاب راه حل

زیرا در غیر این صورت ممکن است منجر به مشکلات بیشتری شود. هنگامی که راه حل را انتخاب کردید، آن را در مرحله 4 **کاربرگ رکورد حل مشکل** در صفحه 26 بنویسید.

راه حل را انتخاب کنید که در برگه نقاط قوت و ضعف خود در صفحه 38 مشخص شده است و می‌خواهید آن را امتحان کنید. هنگام انتخاب راه حل، به دقت فکر کنید که آیا منابع لازم برای امتحان کردن آن را دارید یا خیر،

### مرحله 5: برنامه ریزی راه حل

کجا این کار را انجام می‌دهید؟  
مثلا در آشپزخانه ام

چه زمانی این کار را انجام می‌دهید؟  
مثلا چهارشنبه ساعت 15

با چه کسی خواهید بود؟ به طور مثال،  
خودم تنها

اکنون به **کاربرگ سوابق حل مسئله** برگردید تا برنامه خود را در بخش **مرحله 5: برنامه ریزی راه حل** بنویسید.

راه حل مشکلات اغلب نیاز به **برنامه ریزی دقیق** دارد. برای دست یافتنی تر کردن راه حل، فکر کردن به مراحل که باید طی کنید و منابعی که ممکن است مورد نیاز باشد می تواند مفید باشد. به طور مثال، این ممکن است شامل منابعی مانند زمان، حمایت، تأمین مالی، تجهیزات و غیره باشد. سعی کنید که همه مراحل دقیق، مرتبط و واقع بینانه باشند. برای دقیق تر کردن مراحل، پرسیدن چهار سوال (W4) ذیل مفید است:

چه می‌کنید؟ به طور مثال، تماس گرفتن با شرکت برق خود

### مرحله 6: راه حل را امتحان کنید

اگر راه حل ایجاب میکند که افراد بیرون از خانه باشند یا از روش دیگری برای ثبت/یادداشت مانند استفاده از دفترچه یادداشت یا تلفن همراه خود استفاده کنند، گاهی بهتر است این کتاب کار را با خود ببرند. نوشتن بلافاصله کارهای را که انجام می دهید مفید است، به جای اینکه به حافظه خود تکیه کنید.

**بعدا، با امتحان کردن راه حل، طرح خود را عملی کنید!** بسیار مهم است یادداشت کنید که هنگام امتحان کردن راه حل چه کاری انجام داده اید و بهتر است این کار را در اسرع وقت پس از انجام آن، انجام دهید. می‌توانید از **کاربرگ عملی کردن برنامه من** در صفحه 31 برای ثبت این مورد استفاده کنید.



## کاربرگ عملی کردن برنامه من

### مرحله 6: راه حل را امتحان کنید

من دقیقاً چه کار کردم؟

در غیر این صورت، اگر راه حل به حل مسئله کمک نکرد، به **مرحله 4** در کتاب **کارسوابق حل مسئله** برگردید و راه حل دیگری را امتحان کنید.

به هر حال، به یاد داشته باشید، صرفنظر از اینکه راه حل موثر بوده یا نه، هر بار که راه حلی را برای مسئله ای امتحان می کنید، شما در مورد چیزهایی که جواب می دهند و چیزهایی که جواب نمی دهند، یاد می گیرید. همه این اطلاعات به شما در ایجاد راه حل های بیشتر کمک می کند که ممکن است در آینده کارساز باشند.

می‌توانید به نمونه **کاربرگ سوابق حل مسئله** Amanda در صفحه 33 مراجعه کنید.

### مرحله 7: چگونه پیش رفت

در نهایت، از **کاربرگ عملی کردن طرح من** استفاده کنید تا **مروری بر نحوه پیشرفت آن** بنویسید. این به شما کمک می کند تا بررسی کنید که راه حل شما چقدر مؤثر بوده است. برخی از راه حل ها ممکن است موثر بوده باشند، برخی ممکن است کمی موثر بوده باشند و برخی ممکن است اصلاً کارساز نباشند. اگر برنامه شما موثر نباشد، این می تواند بسیار ناامید کننده باشد. به هر حال، سعی کنید به یاد داشته باشید که برخی از مشکلات بسیار دشوار هستند و ممکن است به بیش از یک برنامه برای حل آن نیاز داشته باشند. اگر راه حل موثر بود، ممکن است بخواهید به ایجاد راه حل های جدید بر اساس آنچه در اینجا یاد گرفته اید فکر کنید تا برای مشکلات دیگر اعمال شود.

### گام 7: بررسی نحوه پیش رفتن آن

راه حل چقدر موفقیت آمیز بود؟ چه چیزی خوب پیش رفت؟ چه چیزی طبق برنامه پیش نرفت؟



گاهی، ممکن است متوجه شوید، مسائلی را شناسایی کرده اید که حل آنها خیلی بزرگ یا طاقت فرسا به نظر می رسند. این طبیعی است و قابل انتظار است، به خصوص اگر مسائلی باشند که مدتی است به دنبال حل آنها هستید.

یکی از راه‌های کمک به مسائلی که خیلی بزرگ یا طاقت فرسا به نظر می‌رسند این است که آنها را بشکنید یا به چند بخش تجزیه کنید.

به طور مثال، ممکن است در پرداخت وام مسکن با مشکل مواجه شده باشید. وقتی مشکل مالی را به قسمت های کوچکتر می شکنید، به مؤلفه‌های مختلف مانند میزان بدهی، درآمد و هزینه‌هایتان فکر کنید. گاهی با وجود چنین مشکلات تخصصی مانند، بهتر است افراد دیگری را نیز که با دانش تخصصی خود می‌توانند به شما کمک کنند در نظر بگیرید. به عنوان مثال، متخصصان با این نوع دانش خاص یا سازمان ها و موسسات خیریه در جامعه که ممکن است برای کمک راه اندازی شوند.

اگر به سختی می‌توانید مشکلات خود را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید، با پشتیبان خود صحبت کنید تا شاید بتواند کمک کند.



## سوابق حل مسئله تام

### مرحله 1: یک مسئله مهم را که قابل حل است شناسایی کنید

مسئله ای که می خواهید امتحان کنید و حل کنید چیست؟

من نمی دانم چگونه رزومه بنویسم.

### مرحله 2: راه حل های بالقوه را شناسایی کنید

راه حل های بالقوه چیست؟

1. فقط سعی کن یکی را بنویسی!
2. سازمانی را پیدا کنم که در نوشتن رزومه (CV) به من کمک کند.
3. با یکی از دوستان که در حوزه کاری من کار می کند صحبت کنید تا در مورد نحوه نوشتن یک CV ایده بگیرید.
4. از یک الگوی CV از یک وب سایت مشاوره شغلی استفاده کنید.
5. از همسرم بخواهم برایم رزومه بنویسد.

### مرحله 3: نقاط قوت و ضعف

از کاربرد **نقاط قوت و ضعف خود** در صفحه 28 استفاده کنید تا مواردی که برای هر راه حل در نظر گرفته شده یادداشت کنید

### مرحله 4: انتخاب راه حل

چه راه حلی را می خواهم امتحان کنم؟

سازمانی را پیدا کنید که بتواند در نوشتن CV به من کمک کند.

### مرحله 5: برنامه ریزی راه حل

چه مراحل را برای عملی کردن راه حل خود دنبال خواهم کرد؟ به عنوان مثال، چه چیزی، چه زمانی، با چه کسی، کجا؟  
چه منابعی نیاز دارم؟ چه مراحل را باید طی کنم؟

1. زمانی را برای استفاده از رایانه و انتخاب برخی از عباراتی را که می توانم برای جستجوی اینترنت و یافتن سازمان مناسب استفاده کنم، اختصاص دهید.
2. یک قرار ملاقات با آن سازمان بگیرید.
3. برخی از سوالاتی را که می خواهید از آن سازمان بپرسید یادداشت کنید.
4. مشاغل و نقش هایی را که بر عهده داشتید بنویسید.
5. از همسرم می خواهم که به من کمک کند زیرا نگران صحبت تلفنی با افراد هستم.

### مرحله 6: راه حل را امتحان کنید

از کاربرد **عملی کردن طرح من** در صفحه 31 برای یادداشت کاری که انجام دادید استفاده کنید.

### مرحله 7: بررسی نحوه پیشرفت آن

از کاربرد **عملی کردن طرح من** در صفحه 31 استفاده کنید تا بررسی کنید که راه حل شما چقدر خوب پیش رفته است

## به یاد داشته باشید،

نگهداری سوابق حل مسئله برای شما و هر کسی که از شما حمایت می کند ضروری است تا پیشرفت خود را بررسی کرده و به شما کمک کند تا با استفاده از کتاب کار بر هر مشکلی غلبه کنید.

همچنین، گاهی اوقات وقتی راه حلی مشکل را حل نمی کند، ممکن است بخش هایی از راه حل وجود داشته باشد که کارساز بوده یا برای شما مفید بوده است. نگهداری سوابق با استفاده از کاربرد های ارائه شده به شما کمک می کند تا مهارت های **حل مسئله خود را برای آینده بهبود بخشید.**

## بررسی احوالات

همانطور که روی مشکلات خود کار می کنید، مهم است که مشکلاتی را که حل کرده اید یا آنهایی که دیگر شما را آزار نمی دهند، از کاربرد انواع مشکلات من خط بزنید. به یاد داشته باشید که حل برخی از مسائل ممکن است بیشتر از بقیه مشکلات طول بکشد و بنابراین برای مدت بیشتری در کاربرد انواع مسائل من باقی بماند. در پایان برنامه می توانید ببینید که چگونه توانسته اید با مسائل و مشکلات مختلف زندگی خود مقابله می کنید.



## کاربرگ نقاط قوت و ضعف تام

مسائل من  
من نمی دانم چگونه رزومه بنویسم.

نقاط قوت و ضعف هر راه حل چیست؟  
اینها را در ذیل بنویسید:

راه حل	نقاط قوت	نقاط ضعف	انتخاب (بله/خیر/شاید)
فقط سعی کن یکی را بنویسید.	من باید این کار را انجام دهم، بنابراین شاید فقط باید تلاش کنم، ممکن است خودم را غافلگیر کنم.	من قبلاً این را امتحان کردم و احساس کردم سردرگم شده ام. من واقعا نیاز به راهنمایی دارم.	خیر/نه
سازمانی را پیدا کنید که بتواند در نوشتن CV به من کمک کند.	یک سازمان حرفه ای می داند که چه کاری انجام دهد و کارفرمایان به دنبال چه چیزی هستند. آنها باید پیشنهاد معقولی بدهند.	می ترسم احمق به نظر بیایم، سوالات اشتباه بپرسم و ندانم در مورد مشاغلی که داشته ام چه بگویم.	بله/اره
با یکی از دوستان که در حوزه کاری من کار می کند صحبت کنید تا در مورد نحوه نوشتن یک CV ایده بگیرید.	آنها دقیقاً می دانند که چگونه نقش ها و مسئولیت هایی را که من بر عهده داشته ام بنویسند. آنها ممکن است یک CV داشته باشند که بتوانم برای راهنمایی به آن نگاهی بیاندازم.	من احمق به نظر می رسم که نمی دانم چگونه CV بنویسم.	بله/اره
از یک الگوی CV از یک وب سایت مشاوره شغلی استفاده کنید.	یک الگو دقیقاً به من نشان می دهد که چه چیزهایی را باید در یک CV قرار دهم.	من می دانم که یک CV باید چگونه باشد، این به من کمک نمی کند که نقش هایم را دقیقاً توضیح دهم.	خیر/نه
از همسرم بخواهم برایم رزومه بنویسد.	همسر من واقعا در این جور کارها خوب است. او می داند که من در شغل قبلی ام چه می کردم. من مجبور نیستم با یک غریبه صحبت کنم یا احمق به نظر برسم.	همسرم همین الان هم صبرش را با من از دست داده است و ممکن است بحث دیگری داشته باشیم. باید بیشتر برای خودم انجام دهم.	شاید

## کاربرگ عملی کردن برنامه تام

مرحله 6: راه حل را امتحان کنید  
من دقیقا چه کار کردم؟

من با همسرم کلر صحبت کردم که می خواهم رزومه ام را آماده کنم. او واقعا حمایت کرد و ما نشستیم و لیستی از عبارات جستجو را نوشتیم تا سازمانی را در اینترنت پیدا کنیم و برخی از مسئولیت‌هایی را که در شغل قدیمی‌ام بر عهده داشتم یادداشت کردیم. او گفت که خوشحال است که این بار به شما کمک کند، زیرا یافتن کار در اسرع وقت مهم است.

وقتی بچه‌ها به بستر خواب رفتند، ما به دنبال برخی سازمان‌ها گشتیم و «سرویس مشاغل ملی» واقعا مفید به نظر می‌رسید. آنها معلومات زیادی را به صورت آنلاین داشتند که به نظر من بسیار طاقت فرسا بود، اما همچنین دیدم که آنها سرویس تلفنی هم دارند تا به شما در نوشتن رزومه کمک کنند و ما به این نتیجه رسیدیم که این گزینه خوبی به نظر می‌رسد. مشاوران در واقع تا ساعت 10 شب با تلفن در دسترس بودند، بنابراین من یک تماس گرفتم و وقت ملاقاتی برای مصاحبه گرفتم.

### مرحله 7: بررسی نحوه پیشرفت آن

راه حل چقدر موفقیت‌آمیز بود؟ چه چیزی خوب پیش رفت؟ چه چیزی طبق برنامه پیش رفت؟ اگر همه چیز طبق برنامه پیش رفت، آیا چیزی آموخته‌اید که بتواند راه حل دیگری ارائه دهد؟

به نظرم خیلی خوب پیش رفت از اینکه می‌دانستم تمام سوالاتی را که می‌خواهم بپرسم از قبل نوشته‌ام و از اینکه کلیر از من حمایت می‌کرد، احساس راحتی بیشتری می‌کردم که با آنها تماس بگیرم. خیلی خوب است که هفته آینده یک قرار ملاقات تلفنی با آنها گرفتم و امیدوارم این اولین قدم برای یافتن شغل جدید باشد. باید مطمئن شوم که دفعه بعد روی پای خودم بایستم.

## کاربرگ زمان نگرانی من

### زمان نگرانی

زمان نگرانی برنامه ریزی شده من به این صورت است:

### نگرانی‌های فرضی من

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## مرحله 5:

### زمان نگرانی

حتی زمانی که مشکلات قابل حل نیستند، نگران نبودن در مورد آنها می‌تواند دشوار باشد. نگرانی چیزی است که همه روزانه تجربه می‌کنند. گاهی اوقات نگرانی به خودی خود به یک مسئله تبدیل می‌شود و مانع انجام کارهای دیگر می‌شود. اغلب مسائلی که قابل حل نیستند، نگرانی‌های فرضی در مورد چیزی هستند که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، مانند "اگر شریک زندگی من مرا ترک کند چه؟" یا "اگر تصادفی در بزرگراه رخ دهد و من دیر به سر کار بیایم چه؟"

خود اجازه دهید که نگران نگرانی‌های فرضی خود باشید. اغلب مردم گزارش می‌دهند که 20 دقیقه کافی است، اگرچه در آغاز شما بهترین قاضی در مورد مدت زمان مورد نیاز برای برنامه ریزی زمان نگرانی خود خواهید بود. داشتن یک زمان برنامه ریزی شده برای نگرانی می‌تواند به شما کمک کند اجازه ندهید نگرانی‌های فرضی‌تان تأثیری بیش از حد بر سایر کارهایی که در بقیه روز انجام می‌دهید، بگذارند و شما دوباره کنترل امور را به دست می‌گیرید. شما می‌دانید که این زمان محافظت شده را دارید که می‌توانید در آن زمان نگران باشید و هیچ کار دیگری انجام ندهید. وقتی زمان مناسبی برای خود انتخاب کردید، این را در کاربرگ زمان نگرانی من بنویسید.

اگرچه مهم است که این نگرانی‌های فرضی را «رها کنید»، ولی گفتن آن آسان‌تر از انجام آن است! یکی از راه حل‌هایی که برخی افراد پیدا می‌کنند که به آنها کمک می‌کند نگرانی‌های فرضی خود را «رها کنند» این است که چیزی به نام زمان نگرانی را برنامه ریزی کنند. زمان نگرانی به شما امکان می‌دهد زمانی را برای نگرانی در مورد نگرانی‌های فرضی خود برنامه ریزی کنید، اما در یک زمان خاص به طوری که آنها زندگی شما را تسخیر نکنند و به شما امکان می‌دهد کنترل بیشتری روی آنها داشته باشید. سعی کنید 3 مرحله توضیح داده شده در ذیل را دنبال کنید تا به شما در رفع این نوع نگرانی کمک کند.

به هر حال، مهم است که به یاد داشته باشید که می‌توانید نگران مسئله‌ای باشید که راه حل عملی دارد. اگر متوجه می‌شوید که نگران مسئله‌ای هستید که می‌توان کاری درباره آن انجام داد، مهم است که به مرحله 4 برگردید: حل مسئله و 7 مرحله برای حل مسئله همانطور که قبلاً در مورد آن صحبت شد را با استفاده از کاربرگ‌ها برای کمک به انجام این کار، انجام دهید.

### مرحله 1: زمان نگرانی را برنامه

#### ریزی کنید

هر روز به مدت زمانی فکر کنید که می‌توانید آن را کنار بگذارید تا در آن زمان به

### نکات مهم برای برنامه ریزی زمان نگرانی

دیگران را در جریان بگذارید که مزاحم شما نشوند

جایی آرام و عاری از مزاحمت‌های دیگر پیدا کنید

گوشی خود را خاموش کنید

زمان نگرانی را خیلی نزدیک به زمان خواب خود برنامه ریزی نکنید

زمان نگرانی خود را برای یک هفته از قبل برنامه ریزی کنید

## مرحله 2: نوشتن نگرانی‌های خویش

برنامه ریزی **زمان نگرانی** لزوماً مانع از بروز نگرانی‌ها در طول روز نمی‌شود. به هر حال، اگر نگرانی‌ها بروز کردند، آنها را یادداشت کنید، و با استفاده از کاربرگ **زمان نگرانی، آنها را تا زمان برنامه ریزی شده نگرانی خویش کنار بگذارید**. شما هنوز این نگرانی‌ها را جدی می‌گیرید زیرا در طول زمان برنامه‌ریزی شده نگرانی به آنها باز می‌گردید. به هر حال، نوشتن آنها و کنار گذاشتن آنها می‌تواند به کاهش تأثیر آنها بر کاری که در آن زمان انجام می‌دهید کمک کند.

هنگامی که نگرانی را یادداشت کردید، سعی کنید **دوباره** روی هر کاری که در آن زمان انجام می‌دادید تمرکز کنید. به هر حال، اگر در تلاش

برای **تمرکز مجدد** هستید، سعی کنید کاری متفاوت از آنچه قبلاً انجام می‌دادید انجام دهید. به یاد داشته باشید که زمان نگرانی را برای بعداً کنار گذاشته‌اید، پس «سعی کنید تا نگرانی را برای آن زمان ببرید». این به معنای نادیده گرفتن نگرانی نیست، بلکه به این معنی است که فقط آن را تا **زمان نگرانی** به تعویق می‌اندازید تا بتوانید تمام توجه خود را در آن زمان به آن معطوف کنید!

این طبیعی است که در ابتدا نسبت به استفاده از زمان نگرانی **کاملاً تردید داشته باشید**. به هر حال، نشان داده شده است که این واقعاً برای بسیاری از افراد و شما مفید است تا بتوانید نگرانی‌های خود را کنترل کنید.

### نکات مهم برای تمرکز مجدد

به یاد داشته باشید که زمانی را برای نگرانی خود برنامه ریزی کرده‌اید. به زمان حال حاضر توجه کنید. به طور مثال، زمانی که کاری را انجام می‌دادید نگرانی به ذهن شما خطور کرد.  
اگر این برایتان مشکل است، سعی کنید با استفاده از حواس خود بر کاری که انجام می‌دادید تمرکز کنید. به طور مثال، اگر در حال آشپزی هستید، روی بوی غذا یا صدای پختن غذا تمرکز کنید.  
اگر درگیر شدن مجدد در کاری که انجام می‌دادید بسیار دشوار است، سعی کنید در کار دیگری خود را مشغول کنید.

### مهم

**نگرانی‌هایی که در طول روز یادداشت می‌کنید ممکن است فقط نگرانی‌های فرضی نباشند.**

آنها ممکن است نگرانی‌هایی باشند که راه حل عملی دارند - بنابراین مسائلی هستند که قابل حل هستند. با این حال، هنگامی که بعداً به **زمان نگرانی** برنامه ریزی شده خود رسیدید، نگرانی‌هایی را که یادداشت کرده‌اید از سر می‌گذرانید، و اگر آنها مشکلاتی هستند که راه حل عملی دارند، می‌توانید از **مرحله 4: حل مسئله** و سپس **7 مرحله برای حل مشکل** به صورتی که قبلاً گفته شد، استفاده کنید و از کاربرگ‌ها برای کمک به خود در انجام این کار کمک بگیرید.

## مرحله 3: زمان نگرانی شما

در طول زمان برنامه‌ریزی شده نگرانی‌تان، نگرانی‌هایی را که در **طول روز در کاربرگ زمان نگرانی من** نوشته‌اید، بخوانید. سپس از **زمان نگرانی** خویش برای نگرانی در مورد این دغدغه‌ها استفاده کنید.

گاهی، در آخر روز ممکن است متوجه شوید که برخی از نگرانی‌هایی که یادداشت کرده‌اید دیگر برای شما نگران‌کننده نیستند، یا ممکن است خودشان برطرف شده باشند. اگر اینطور است، آنها را خط بزنید و پاک کنید.

به هر حال، اگر برای نگرانی‌هایی که یادداشت کرده‌اید راه حل عملی وجود دارد، مسئله را به کاربرگ **«انواع مشکلات من»** در ستون **«مهم و قابل حل است»** اضافه کنید. اگر تصمیم گرفتید تا برای حل آن کاری کنید، آنگاه می‌توانید از کاربرگ **ثبت حل مسئله من** برای

حل این مسئله استفاده کنید، و از آنچه قبلاً آموخته‌اید برای حل مسائل جدید استفاده کنید.

**استفاده مؤثر** از زمان نگرانی نیاز به زمان و تمرین دارد. به هر حال، با گذشت زمان ممکن است این روش مفیدی برای کاهش تأثیر نگرانی‌های روزانه‌تان باشد. همانطور که شروع به استفاده بیشتر از **زمان نگرانی** می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که می‌توانید مدت زمانی را که هر روز برای زمان نگرانی در نظر می‌گیرید کاهش دهید. با گذشت زمان ممکن است اصلاً به **زمان نگرانی** نیاز نداشته باشید، اما این چیزی است که در طول زمان به آن می‌رسید.



## حفظ سلامتی

امیدواریم در چند هفته گذشته شاهد بهبودی در خلق و خوی خود بوده باشید و توانسته باشید کم‌راه‌حل‌های عملی برای مسائل و مشکلات خویش پیدا کنید.

برای اینکه در آینده سلامت بمانید، سعی کنید تکنیک‌هایی را که در این کتاب یاد گرفته‌اید به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید.

به این ترتیب، فکر کردن در مورد چیزهایی که به طور خاص برای شما در هنگام کار کردن با کتاب کار مفید بوده‌اند، واقعاً کمک‌کننده است.

**چه علائم و نشانه‌هایی ممکن است نشان دهد که شما دچار افسردگی یا خلق و خوی ضعیف هستید؟**

در ابتدای کتاب کار، احساسات، عواطف، افکار و رفتارهایی را که تجربه می‌کردید و نشانگر

## برگه علائم هشدار من

احساسات فیزیکی من

افکار من

احساسات من

عملکردهای من

## جعبه ابزار حفظ سلامتی

در مرحله بعد، نوشتن فعالیت‌ها، استراتژی‌ها یا تکنیک‌هایی که در هنگام استفاده از کتاب کار جعبه ابزار حفظ سلامتی مفید است، می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر در آینده با خلق و خوی ضعیف یا افسردگی روبرو هستید، می‌توانید به جعبه ابزار حفظ سلامتی (Staying Well) خود مراجعه کنید.

**تکنیک‌های این کتاب تمرین مفید بودند و دوباره هم همچنان می‌توانند مفید باشند!**

**به یاد داشته باشید:** احساس استرس، ضعف، ناراحتی، غمگین بودن یا خستگی برای مدتی کوتاه کاملاً طبیعی است. به هر حال، اگر برای مدتی این مشکلات را تجربه کردید، و آنها شروع به تأثیر گذاشتن بر نحوه زندگی روزمره شما کردند، مهم است که کاری برای جلوگیری از آن انجام دهید.

## کاربرگ جعبه ابزار حفظ سلامتی من

چه فعالیت‌هایی به من کمک کرد تا احساس بهتری داشته باشم؟

چه مهارت‌هایی را از طریق این کتاب تمرین آموخته‌ام؟

چه چیزی به من کمک کرد تا این فعالیت‌ها، مهارت‌ها و تکنیک‌ها را عملی کنم؟



## کاربرگ بررسی احوالات من

آیا در حال حاضر، افکاری مشابه افکاری که در هنگام شروع این کتاب داشتم دارم؟

آیا در حال حاضر، احساساتی مشابه احساساتی که در هنگام شروع این کتاب داشتم دارم؟

آیا من احساسات فیزیکی مشابه به احساسات که در هنگام شروع این کتاب داشتم تجربه می‌کنم؟

آیا کم و بیش بروز رفتارهایی را شروع کرده‌ام که نشان می‌دهد مشکلاتی دارم؟

چه کاری می‌توانم انجام دهم تا بتوانم بر مشکلاتم غلبه کنم و دوباره آنها را مدیریت کنم؟

## بررسی احوالات

بعد از تمام کردن کتاب کار، بررسی کردن یا چک کردن منظم احوالاتتان می‌تواند مفید باشد.

می‌توانید در هفته‌ها یا ماه‌های آینده از کاربرگ بررسی کردن یا چک کردن من استفاده کنید.

**تعهد کتبی** به استفاده از کاربرگ بررسی احوالات در زمان منظم در هفته‌های آینده نیز می‌تواند مفید باشد و این احتمال را افزایش می‌دهد که در هفته‌ها و ماه‌های آینده مرتباً احوالات خودتان را بررسی کنید. برای نوشتن این تعهد کتبی می‌توانید از فضای ذیل استفاده کنید:



برای شما شاید مفید باشد که بررسی احوالات منظم را برای چند هفته پس از اتمام کتاب کار ادامه دهید تا اطمینان حاصل کنید که انجام فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند احساس بهتری کنید را ادامه می‌دهید و اینها بخشی از زندگی روزمره شما می‌شود.

برخی افراد در ابتدا **بررسی هفتگی احوالات** را مفید می‌دانند - خصوصاً اگر در هنگام استفاده از کتاب کار، جلسات حمایت هفتگی داشته‌اید. به هر حال، با گذشت زمان، برخی از افراد متوجه می‌شوند که می‌توانند تناوب تکرار بررسی احوالات خویش را کاهش دهند. بار دیگر، کنترل در دست شما است و بهترین فردی هستید که می‌دانید چه چیزی برایتان مفیدتر است.

**تعهد کتبی من برای بررسی احوالات خودم:**

من هر یک بار در ..... هفته آینده

احوالات خود را بررسی می‌کنم.

# نویسندگان

**دکتر Joanne Woodford** پژوهشگر گروه توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR) در دانشگاه Exeter است. او علاقه ویژه‌ای به بهبود دسترسی به مداخلات روانشناختی برای افراد مبتلا به افسردگی و خانواده‌های آنها دارد، به ویژه افرادی که مشکلات سلامت جسمانی هم دارند. Joanne طیف وسیعی از مداخلات خودیاری CBT را برای افراد مبتلا به افسردگی ابداع کرده است. همچنین، Joanne با هدف آموزش متخصصان سلامت روان برای حمایت از بیماران در استفاده از ابزار خودیاری CBT، روی چندین برنامه آموزشی کار کرده است.

**Faye Small** مدیر دوره تحصیلات تکمیلی در آموزش عملی درمان‌های روانشناختی (CBT با شدت کم) در گروه توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR) در دانشگاه Exeter است. علائق اصلی بالینی او در حوزه رفتار درمانی شناختی با شدت کم (CBT) و نظارت بر پزشکان سلامت روان است. Faye با سابقه قبلی در زمینه سلامت روان و مشاوره، یک پزشک واجد شرایط سلامت روان، پزشک CBT با شدت بالا و عضو آکادمی آموزش عالی است.

**پروفسور Paul Farrand** مدیر مجموعه رفتار درمانی شناختی با شدت کم (LICBT) در مرکز توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR) در بخش روانشناسی دانشگاه Exeter است. علائق تحقیقاتی اصلی او در آموزش بالینی (LICBT)، به ویژه در قالب کتبی خودیاری است. Paul براساس تحقیقات و عملکرد بالینی خود با افرادی که دچار مشکلات سلامت جسمانی هستند، طیف گسترده‌ای از مداخلات خودیاری مکتوب CBT را برای افسردگی و اضطراب ابداع کرده است و ویراستار مهارت‌ها و مداخلات کم‌شدت CBT: کتابچه راهنمای پزشک (2020) است؛ کتابچه راهنمای آموزشی منتشر شده توسط SAGE، برای افزایش توانش نیروی کار سلامت روان در سطح پزشکی در LICBT. در ارتباط با این حوزه‌ها، او عضو چندین کمیته در سطح ملی مرتبط با برنامه بهبود دسترسی به درمان‌های روانشناختی (IAPT) وزارت بهداشت و توسعه نیروی کار درمانی روانشناختی گسترده‌تر و در سطح بین‌المللی در رابطه با پیشرفت‌های جهانی در LICBT است.

(Copyright © University of Exeter [2019] acting through CEDAR; Psychology Department). تمامی حقوق محفوظ است.

به جز مواردی که در ذیل آمده، هیچ بخش از این نشریه را نمی‌توان بدون اجازه کتبی مالک، تکثیر، ترجمه، ذخیره یا در هر رسانه الکترونیکی یا غیره پخش کرد. شما می‌توانید یک نسخه از این نشریه را فقط برای استفاده شخصی و/یا استفاده بالینی شخصی دانلود کنید، مشروط به اینکه منبع را ذکر کنید. لطفاً توجه داشته باشید اگر سازمان شما به استفاده از این نشریه در کل خدمات خود نیاز داشته باشد، مجوز جداگانه‌ای نیاز خواهید داشت. این نشریه جایگزین درمان نیست، و قصد بر این است تا توسط متخصصان واجد شرایط برای تکمیل درمان مورد استفاده قرار گیرد، و جایگزینی برای آموزش مناسب نیست. هیچیک از دارندگان حق چاپ، نویسندگان، و نه هیچ طرف دیگری که در تهیه یا انتشار این نشریه دخیل بوده، تضمین نمیکند که اطلاعات مندرج در آن از هر نظر دقیق و کامل است، و آنها مسئولیتی در قبال اشتباهات یا موارد حذف شده، یا نتایج به دست آمده از چنین اطلاعاتی، ندارند.

## تقدیر و تشکر

این کتاب کار بوسیله پروتکل حل مسئله ارائه شده توسط پروفسور (2004 Pim Cuijpers) تهیه شده است. تصویرگری این کتاب کار توسط Paul Dowling (طراحی Dowling) انجام شده است.

