

# خطوة بسيطة لمعالجة مشاكلك

## استعرض المشكلة

من الطبيعي أن نشعر بالقلق حيال المشاكل التي نواجهها. لكن القلق سلبي ومضن ولا يساعدنا على معالجة ما يجري والتغلب عليه. للبدء في حل مشاكلنا عوضاً عن القلق بشأنها، علينا في البداية أن نحدّد ونستعرض كل مشكلة على حدة. ابدأ بوضع قائمة بالصعوبات التي تواجهها حالياً، ثم اختر كل مشكلة على حدة وخذ ما يلي بالاعتبار:

نعم

استخدم مخيلتك وفكر ببعض الحلول الممكنة. اسأل نفسك: "ماذا كنت سأقترحه على صديق مقرب مني لو كان يواجه هذه المشكلة؟"

ليس الآن

اختر وقتاً لاحقاً قد تصبح فيه بوضع يسمح لك بحلها. سجله في رزنامتك - إنه الوقت الذي اخترته للتفكير فيه بهذه المشكلة والتوصل إلى حلول لها. أما الآن فحاول الكف عن التفكير بهذه المشكلة، فقد خصصت وقتاً لاحقاً للتفكير بها.

كلا

سلمّ بأنك قد لا تحبّ الوضع الذي أنت فيه، لكنه خارج عن سيطرتك. احصل على دعم اجتماعي يساعدك على مجابهة ما يجري وحاول التركيز على شيء آخر إذا بدأ القلق ينتابك بشأن هذه المشكلة.

اسأل نفسك:

"هل يوجد شيء تستطيع أن أفعله بشأن هذه المشكلة في الوقت الحاضر؟"



# خطوة بسيطة لمعالجة مشاكلك

## رکز علی ما یمکنک السیطرة علیه

عندما نفكر باستمرار بشأن مشاكلنا، أو صعوبة الوضع الذي نحن فيه، أو مدى سوء الأحوال حالياً (أو احتمال أن تسوء لاحقاً)، يمكن أن نقع في دوامة تفكير غير مجدٍ يُسمّى "اجترار الأفكار".

حاول التركيز عوضاً عن ذلك على ما يمكنك السيطرة عليه؛ استعرض في خاطرك الحلول الممكنة، واكتب قائمة بالإجراءات المجدية التي يمكنك تجربتها - سوف يساعدك ذلك على التصدي لهذا النمط من التفكير السلبي والشعور بحالة أفضل وبمزيد من الإيجابية.

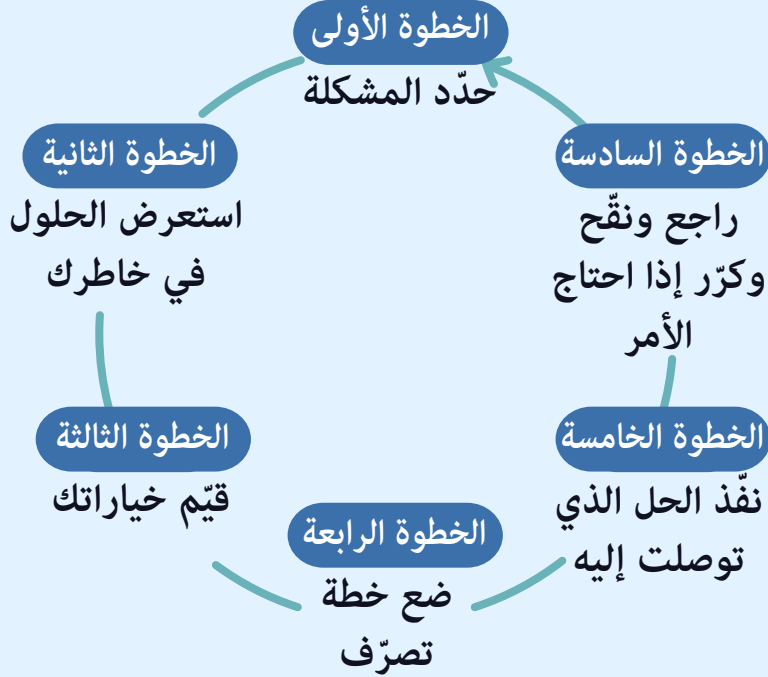
[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# خطوة بسيطة لمعالجة مشاكلك

## خذ المبادرة

إن قيامك بتحليل المشاكل، ووضع خطة على مراحل، والمبادرة بتنفيذها (مهما كان حجم المبادرة) سيجعلك تشعر بقدرة أكبر على تذليل مصاعبك، وبمزيد من الثقة والانتاجية الشخصية.

جرب استخدام الخطوات التالية:



# خطوة بسيطة لمعالجة مشاكلك لا تكن قاسياً على نفسك

أحياناً قد يكون التوصل إلى قناعة بقدرتنا على مواجهة مشكلة ما أصعب من المشكلة بحد ذاتها. أرأف بنفسك وتذكر مواطن قوتك ومهاراتك وذكاءك والأشياء التي تغلبت عليها في السابق. هذه وسيلة فعالة لبناء ثقتك بنفسك والاستعداد لمعالجة المشكلة التالية.

## اسأل نفسك:

ما هي الظروف الصعبة التي جابهتها في الماضي؟

ما هي الصفات التي ساعدتني على التغلب على مجابهة تلك الصعوبات (مثلاً: قدرتي على التنظيم وابتداع الحلول، روح النكته وسهولة التأقلم لدي)؟

ما هي الأشياء التي قمت بها مؤخراً والتي تبين مدى القدرات التي أتمتع بها؟



# خطوة بسيطة لمعالجة مشاكلك

## حافظ على مرونتك

قد يستغرق التغلب على مشكلة معينة بعض الوقت.

وقد يتعين عليك أن تجرب عدداً من الإجراءات المختلفة أو التوصل إلى حل لا يكون مثالياً - لا بأس في ذلك، فالحفاظ على المرونة ومحاولة وسائل مختلفة لمعالجة مشاكلك قد يساعدك على مجابتهها عندما تكون الأمور خارجة عن سيطرتك.

وتذكر أنه ليس هناك وسيلة مثلى لمعالجة العقبات التي ستقف في طريقك من حين لآخر! جرّب التحلي بالصبر واستخدم الخطوات المذكورة لمساعدتك على اجتياز المصاعب.



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)