

# Tackling Loneliness

## کارت های تندرستی

- تصمیم گیری با اطمینان خاطر
- اعتماد به نفس - برقراری ارتباط با دیگران
- حل مشکل
- از پس تغییر برآمدن
- مهارت های بازننگری
- فعالیت ابتکاری - لحاف چانجی [لحاف چهل تکه]

[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

سازمان صلیب سرخ بریتانیا که بر اساس منشور سلطنتی مصوب 1908 تشکیل گردیده، سازمان خیریه ای است که تحت شماره های ثبت شده است: در انگلستان و ولز [England and Wales 220949] در اسکاتلند آرماس، 037738- [Scotland SC037738] و در ایرلند [Ireland of Man 0752] 0752

in partnership with



## تصمیم گیری با اطمینان خاطر

نمودار زیر نشان می‌دهد چگونه می‌توانید با اعتماد به نفس تصمیم بگیرید.

### 1. چه احساسی دارم؟

بنویسید درباره گرفتن این تصمیم چه احساسی دارید؟

### 2. چه چیزی مانع از گرفتن این تصمیم می‌شود؟

به یاد داشته باشید کاری را انجام دهید که برای شما بهترین است نه برای دیگران. این کار چیست؟

### 3. جنبه‌های خوب و بد این تصمیم چه هستند؟

تمام دلایل موجود در جهت و یا بر علیه آنچه که به انجامش فکر می‌کنید را بنویسید. از این نوشته برای تصمیم‌گیری درباره آنچه می‌خواهید انجام دهید استفاده کنید.

### 6. در مورد تصمیم خود فکر کنید.

چه چیزی در مورد این تصمیم‌گیری آسان یا سخت بود؟ دفعه بعد چه عملی را به طور متفاوت انجام خواهید داد؟

### 5. یک محدودیت زمانی تعیین کنید.

برای یک تصمیم‌گیری خوب، به خودتان وقت بدهید، اما در عین حال یک محدودیت زمانی هم برای این کار تعیین کنید.

### 4. ترس‌هایتان را بشناسید.

نگرانی از ایجاد تغییر، امری طبیعی است. بگوئید که من تصمیم خواهم گرفت.

بنویسید چگونه می‌توانید در آینده از مراحل فوق استفاده کنید.

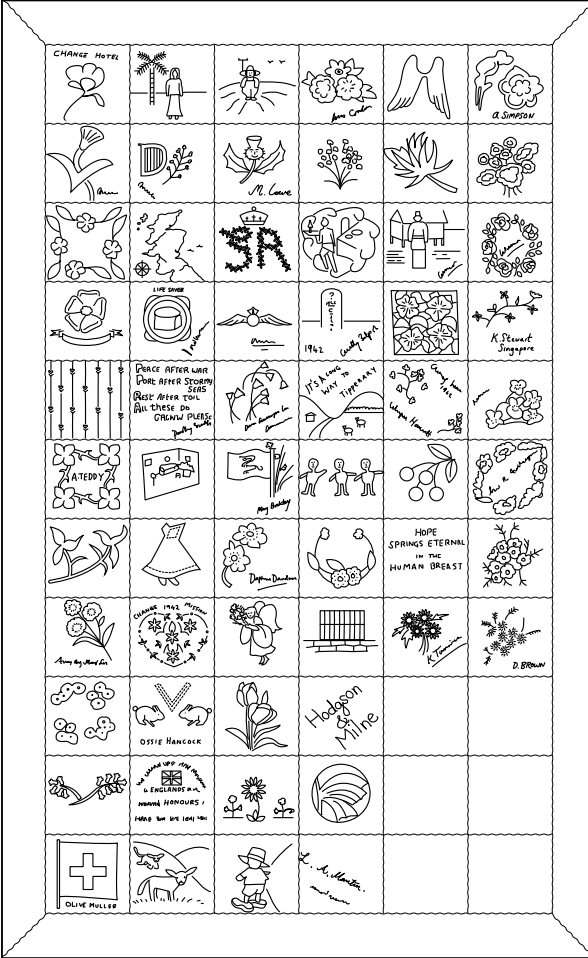
[redcross.org.uk/wellbeing-support](http://redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

## فعالیت ابتکاری - لحاف چانجی [لحاف چهل تکه]

این یک لحاف چانجی (چهل تکه) است که توسط زنان اسیر در طی جنگ جهانی دوم درست شده است. هر یک از زنان یک مربع را درست کردند که حاوی پیام‌هایی برای شوهرانشان بود.

تصویر لحاف زیر را رنگ آمیزی کنید. بعضی قسمت‌ها سفید گذاشته شده است تا شما پیام خودتان در مورد آنچه که برایتان مهم است را به آن اضافه کنید.



### بازنگری‌ها:

این لحاف چگونه به زنانی که در دورانی پرنش قرار داشتند کمک کرد؟ در روزهای پرنش چه چیزی به شما کمک می‌کند؟

شما چگونه می‌توانید این فعالیت‌ها را در اختیار دیگران هم بگذارید؟

فوائد باهم کار کردن چیست؟

[www.changji.redcross.org.uk](http://www.changji.redcross.org.uk)

[redcross.org.uk/wellbeing-support](http://redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

سازمان ملقب بمرکز نوزادها که بر اساس مشاوران سلامت مصوب 1908 تشکیل گردید، سازمان خیریه ای است که تحت فشارهای نوبت رسیده است. در انگلستان و ولز [Isle of Man 0752] 0752 در ایرلند [Scotland SC037738] 037738- در اسکاتلند ایرلند [England and Wales 220949] 220949

in partnership with

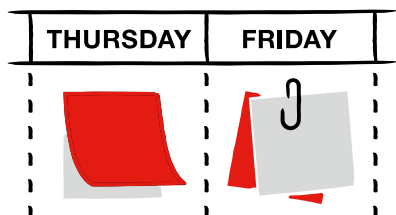


## مهارت‌های بازنگری

بازنگری موفقیت‌هایمان به ما کمک می‌کند بهتر تحمل کنیم. در اینجا روشی را می‌بینید که در انجام این کار به شما کمک می‌کند.

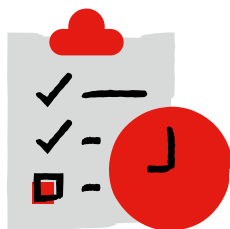
1. بنویسید امروز چه موفقیتی کسب کرده‌اید.

2. اکنون بنویسید فردا و هفته آینده چه موفقیتی را می‌خواهید کسب کنید.



3 یادداشت‌هایتان را در ابتدای روز بررسی کنید تا به خود یادآوری کنید که چه موفقیتی را می‌خواهید کسب کنید.

4. در پایان این هفته دوباره آنها را بازنگری کنید. برنامه‌هایتان چه تغییری کرده است؟



این روش چگونه به شما در دستیابی به اهدافتان کمک می‌کند؟

شما می‌توانید از این روش برای کمک به انتخاب مهارت‌های جدیدی که می‌خواهید یاد بگیرید، یا گروه‌هایی که ممکن است علاقمند پیوستن به آنها باشید، استفاده کنید. این روش چگونه می‌تواند به شما در پیدا کردن موارد فوق کمک کند؟

[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

سازمان صلیب سرخ بریتانیا که در سال ۱۹۰۸ تشکیل گردیده، سازمان خیریه ای است که تحت فشارهای بین‌المللی رسیده است؛ در انگلستان و ولز [England and Wales 220949] در اسکاتلند ابرسی-۰۳۷۷۳۸ [Scotland SC037738] و در ایرلند [Ireland of Man 0752] 0752

in partnership with



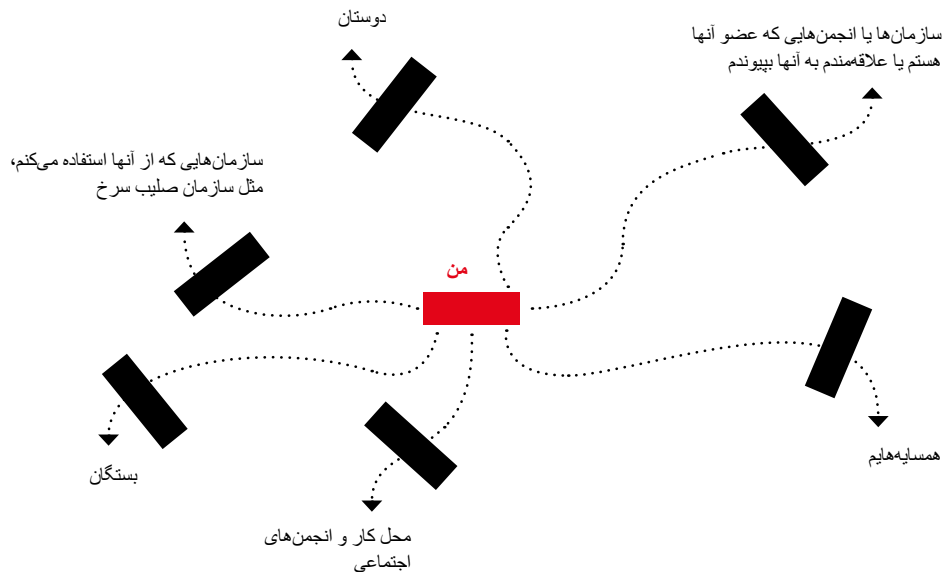
## اعتماد به نفس – برقراری ارتباط با دیگران

ما افراد زیادی را می‌شناسیم که می‌توانند به ما کمک کنند، یا هنگامی که آنها دچار مشکل می‌شوند ما می‌توانیم به آنها یاری کنیم.

نام افرادی که با آنها ارتباط دارید را بنویسید.

کار آنها چیست؟

چگونه می‌توانید هنوز هم با آنها در ارتباط باشید؟



در مورد اینکه چگونه این افراد به شما کمک می‌کنند فکر کنید.

سپس بنویسید شما چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید.

چه افراد دیگری را مایلید ملاقات کنید؟

رابطه‌های شما چگونه می‌توانند به شما کمک کنند؟

چه کاری می‌توانید انجام دهید که به آنها کمک کنید با شما ملاقات کنند؟

## حل مشکل

1 گاهی اوقات مشکلات آنقدر بزرگ به نظر می‌رسند که دشوار است بدانیم از کجا باید شروع کنیم.



2 مشکل را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید.

برای مثال رفتن برای خرید را می‌توان به بخش‌های زیر تقسیم نمود: تهیه فهرست، انتخاب وسیله نقلیه، آماده کردن تعداد کافی ساک خرید.....



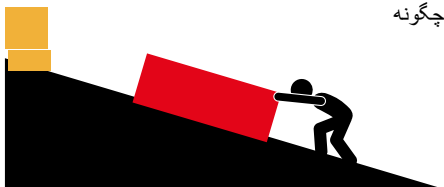
3 شما یک کار کوچکتر را با سهولت و سرعت بیشتری می‌توانید انجام بدهید.



4 سپس می‌توانید مشکل را به شکل آسان‌تری حل کنید.



5 مشکلی را در نظر بگیرید که روش فوق می‌تواند برای آن مفید واقع شود. چگونه می‌توانید آن را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید؟



[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

سازمان صلیب سرخ بریتانیا که بر اساس منشور سلطنتی مصوب 1908 تشکیل گردیده، سازمان خیریه ای است که تحت شماره های ثبت شده است: در انگلستان و ولز [England and Wales 220949] در اسکاتلند ایزیس، [Scotland SC037738] -037738 و در ایرلند [Ireland 0752] 0752 [Ireland 0752] 0752

## از پس تغییر بر آمدن

1. یکی از تغییرات اخیر زندگی‌تان را در نظر بگیرید.



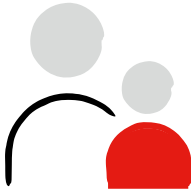
2. تمام احساسات مثبت و دشواری که در این باره داشتید را بنویسید.



3. فکر کنید که چرا چنین احساسی داشتید.

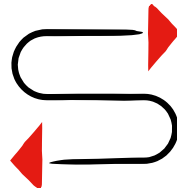


4. تمام افراد و منابعی که می‌توانند به شما در تحمل تغییرات کمک کنند را در نظر بگیرید.

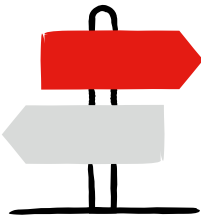


این می‌تواند شامل دوستان، خانواده، پزشکان، اینترنت یا تلویزیون باشد.

5. آنها چگونه می‌توانند به شما در تحمل تغییرات بیشتر کمک کنند؟



6. در آینده چه کاری را ممکن است به گونه‌ای متفاوت انجام دهید؟



[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

میزان مبلغ بروج نوبتالیا که بر اساس مشاور سلطنتی مصوب 1908 تشکیل گردیده ، میزبان خبره ای است که تحت شماره های نیتل به نیت رسیده است: در انگلستان و ولز [England and Wales 220949] در اسکاتلند 037738-037738 [Scotland SC037738] و در ایرلند 0752 [Ireland 0752]

in partnership with



# Tackling Loneliness

## کارت های تندرستی

- تصمیم گیری با اطمینان خاطر
- اعتماد به نفس - برقراری ارتباط با دیگران
- حل مشکل
- از پس تغییر برآمدن
- مهارت های بازننگری
- فعالیت ابتکاری - لحاف چانجی [لحاف چهل تکه]

[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://redcross.org.uk/wellbeing-support)

British Red Cross support line **0808 196 3651**

سازمان صلیب سرخ بریتانیا که بر اساس دستور سلطنتی مصوب 1908 تشکیل گردیده، سازمان خیریه ای است که تحت شماره های ثبت شده است: در انگلستان و ولز [England and Wales 220949] در اسکاتلند آرماس، 037738- [Scotland SC037738] و در ایرلند [Ireland of Man 0752] 0752

in partnership with

