

الفهرس

4	الاهداء
5	تقديم المترجم
7	تصدير
9	شكر وتقدير
16	الأشكال والجداول

القسم الأول: أسس العافية والوقاية

الفصل الأول: العافية والوقاية في الصحة النفسية

19	المقدمة
20	أمراض أسلوب الحياة والاضطرابات الناجمة عن أسلوب الحياة يمكن الوقاية منها
21	أن تكون بعافية: الأفعال الشخصية
22	أن تكون بعافية: الأفعال البيئية
23	العافية والوقاية: الأهداف العامة واستراتيجيات التدخل
24	المستويات الشخصية، والعلاقاتية، والجماعية لتدخل العافية
25	العافية عند كل المستويات
26	الوقاية: قبل وقوع الحدث
30	كيف تترابط الوقاية مع العافية؟
31	الصحة السلوكية مقابل الصحة النفسية
32	العائد على الاستثمار في برامج العافية والوقاية
33	قضايا للتأمل والمناقشة
34	المراجع:

الفصل الثاني: العافية والوقاية اليومية

37	أساس الممارسات الإيجابية للناس والأوضاع والنظم
37	المقدمة
38	الممارسة اليومية للعافية والوقاية أمر ممكن ومهم
39	ما «العافية والوقاية اليومية»؟
39	نشأة مجال العافية والوقاية في الحياة اليومية

41	المتمرکز حول الشخص والمتمرکز حول النظام: مساران للممارسة اليومية
41	المسار المتمرکز حول الشخص
42	المسارات المتمرکزة حول الوضع والمتمرکزة حول النظام
42	مجالات ممارسة العافية والوقاية اليومية المتکزة حول الشخص
42	کن إيجابياً
43	عزز المرونة النفسية
44	قم بقياس نقاط قوتك النفسية الإيجابية لتساعد في عيش «الحياة الطيبة»
46	مارس العافية
49	اطلع على مجالات العافية باستمرار
57	طور واستخدم مهارات الحياة
58	فكر بحذر في مداخل الرعاية الصحية بالطب التكاملی والطب البديل
61	مجالات ممارسة العافية والوقاية اليومية المتمرکزة حول الأوضاع والمتمرکزة حول النظام
62	ثلاث عشرة استراتيجية متمركزة حول النظام للعافية والوقاية اليومية
64	دور المرشد في العافية والوقاية اليومية
65	قضايا للتأمل والمناقشة
66	المراجع

73 الفصل الثالث: استراتيجيات العافية والوقاية في الصحة النفسية

73	المقدمة
73	نموذج الصحة العامة والصحة الطيبة وعلاقتها بالعافية والوقاية
74	نموذج الصحة العامة : الدعم المباشر للعافية والوقاية في الصحة النفسية
75	النموذج الطبي : الدعم غير المباشر للعافية والوقاية في الصحة النفسية
78	مهنة الإرشاد وعلاقتها بالنموذجين
78	تاريخ الإرشاد وإعداد المرشد
82	سبع استراتيجيات عامة للعافية والوقاية
83	الاستراتيجية (1) للعافية والوقاية : التربية، سواء مباشرة أم غير مباشرة
89	الاستراتيجية (2) للعافية والوقاية : تسهيل الكفاية الاجتماعية – الاتصال بالمصادر
90	الاستراتيجية (3) للعافية والوقاية : الرعاية الطبيعية الارتباط مع الأشخاص المفيدین
93	الاستراتيجية (4) للعافية والوقاية : تنظيم المجتمع المحلي الصغير وتدخل النظم

الاستراتيجية (5) للعافية والوقاية : إعادة التصميم البيئي - تعديل البيئة المادية أو التنظيمية.....	99
الاستراتيجية (6) للعافية والوقاية : المساعدة في الفترات الانتقالية النمائية - توقع الاحتياجات والصعوبات.....	102
الاستراتيجية (7) للعافية والوقاية : تشجيع العافية والوقاية اليومية - الممارسات الإيجابية من أجل الناس، والأوضاع، والنظم.....	103
قضايا للتأمل والمناقشة:	104
المراجع	104

الفصل الرابع: الإرشاد للعافية والوقاية	111
المقدمة	111
الأطر العامة لتغيير السلوك الداعم للعافية والوقاية.....	111
التركيز على مستوى الفرد وداخله.....	112
التركيز على مستوى ما بين الأفراد.....	116
التركيز على مستوى المجتمع المحلي الصغير.....	117
المنظورات الداعمة للعافية والوقاية.....	118
المنظور الإيكولوجي	119
منظور علم النفس الإيجابي	122
منظور العدالة الاجتماعية	123
النماذج التي تركز على الإرشاد ومظاهر العافية والوقاية في الإرشاد	126
نماذج التغيير التي تركز على الإرشاد عموماً.....	127
نماذج التغيير التي تركز على العافية في الإرشاد	129
نماذج التغيير التي تركز على الوقاية في الإرشاد.....	131
نماذج التغيير التي تركز على العافية والوقاية	133
الكفايات في إرشاد العافية والوقاية.....	139
سبع كفايات : ”الكبار“	140
قضايا للتأمل والمناقشة:	143
المراجع	144

القسم الثاني: تطبيقات العافية والوقاية..... 151

151	مداخل، وبرامج، ومبادرات العافية والوقاية.....
152	معايير اختيار البرامج المستخدمة في هذا الكتاب.....
154	مصادر الإنترنت التي تحتوي على برامج فعالة للعافية والوقاية.....
155	موضع مصادر بحث الإنترنت داخل مرحلة تخطيط مشروعات العافية والوقاية.....
156	المراجع

الفصل الخامس: العافية الشخصية، الإرشاد الفردي والعمل الجمعي..... 157

157	المقدمة
157	العافية والوقاية في الإرشاد الفردي.....
159	عملية عامة لمداخل العافية والوقاية في الإرشاد الفردي.....
160	الخطوة (1): قم بتكوين بدايات علاقة مساعدة مستدامة
160	الخطوة (2): قم بإجراء قياس للعافية والوقاية
161	الخطوة (3): طور خطة مخصصة للعافية والوقاية، تتضمن استراتيجيات ذات صلة
172	الخطوة (4): قم بتطبيق الخطة
172	الخطوة (5): قم بتقويم العملية والمخرجات
173	العافية والوقاية في العمل الجمعي.....
173	أسس العمل الجمعي
174	البحوث الداعمة
176	مجموعات العافية والوقاية : نموذج أو شكل التربية النفسية.....
178	خطة مفصلة لمجموعة العافية والوقاية.....
183	قضايا للتأمل والمناقشة:
183	المراجع

الفصل السادس: العافية العلاقاتية برامج الأسرة والمدرسة..... 187

187	وضع الأسرة
189	العلاج الأسري الوظيفي
193	مشروع المسار السريع للوقاية
196	برنامج التربية الإيجابية الثلاثي "P".....

198	استنتاج : البرامج الأسرية:
200	وضع المدرسة
202	تدريب مهارات الحياة
207	مشروع «سياتل» للنمو الاجتماعي
213	برنامج «أوليوس» للوقاية من الاستقواء
215	استنتاج : برامج المدرسة:
216	هناك حاجة للمرشدين المدرسين لأداء إرشاد العافية والوقاية في المدارس.....
217	قضايا للتأمل والمناقشة
217	المدرسة.....
217	الأسرة
218	المراجع

223 الفصل السابع: العافية والوقاية العلاقاتية برامج المجتمع ومكان العمل

223	وضع المجتمع المحلي الصغير
225	الإخوة والأخوات الكبار لأمريكا
229	إدارة المجتمع المحلي الصغير للتغيير حول الكحول
234	الأسرة والمدارس معا: حماية القلوب والعقول
237	استنتاج : برامج المجتمع المحلي الصغير :
238	وضع مكان العمل
240	برنامج وضع العمل الصحي
	مشروع التعامل مع ضغط العمل والأسرة (كان يعرف سابقا مشروع «بييل ورك» لضغط
246	العمل والأسرة).....
250	مشروع (وظائف) لغير العاملين
254	استنتاج: برامج مكان العمل :
256	قضايا للتأمل والمناقشة
257	المراجع

الفصل الثامن: مبادرات العافية والوقاية مع الجماعات «الأنظمة»

261	الأنظمة تؤثر بقوة في حياتنا
261	أحد الأمثلة: السجن المرتبط بالسياسات :
263	بعض مكاسب السياسة العامة والتشريع
263	خطة العمل الشاملة للصحة النفسية لمنظمة الصحة العالمية : مبادرة من أجل العالم
266	استراتيجية الوقاية القومية : الانتقال من نظام لرعاية المرضى إلى نظام العافية والوقاية
268	التنبؤ والوقاية وسياسة عنف الأسلحة النارية : مخاطبة مشكلة مجتمعية ملحة
272	أهمية السياسة العامة والوعي التشريعي بالنسبة للمرشدين
275	مبادرة ناجحة : الوقاية من تدخين السجائر
278	مبادرة لم تتحقق بعد : الوقاية من الانتحار
279	مصادر السياسة العامة والتشريع عند مستوى النظم للجمعيات المهنية
280	مصادر على الإنترنت: التربية العامة وتقديم العون
280	مصدر موقع الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي
281	مداخل إضافية للمشاركة والتغيير عند مستوى الأنظمة
282	أفكار أخيرة حول إرشاد العافية والوقاية
285	قضايا للتأمل والمناقشة
286	المراجع