

## 5 طرق للعافية



تظهر الأبحاث من جميع أنحاء العالم أنه يمكنك تحسين عافيتك وسعادتك من خلال القيام بخمسة أشياء بسيطة كجزء من حياتك اليومية: تواصل، كن نشيطاً، واصل التعلم، كن مدركاً وساعد الآخرين.

إن القيام بهذه الإجراءات الخمسة يمكن أن يساعدك على التعامل بشكل أفضل مع التوتر والعيش أطول، وأن تكون أكثر سعادة وصحة، وذلك بطرق جيدة لك وللآخرين! ولذا، بغض النظر عن مدى صحتك الجيدة، وما إذا كنت صغيراً أو كبيراً في السن، فإنه يمكن للجميع الاستفادة من محاولة عمل ٥ طرق للعافية. قم بإجرائها في مكان العمل أو المنزل أو المدرسة. إنها لا تكلف شيئاً وأسهل مما تظن! وإليك بعض الأفكار للبدء:



### التواصل

تواصل مع الناس من حولك؛ مع العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو الأشخاص الذين تلتقي بهم، في العمل أو المدرسة أو في المتاجر. فكّر في هذه الروابط الاجتماعية على أنها مهمة في حياتك وإقضي وقتاً في تطويرها. إن بناء هذه العلاقات سيدعمك ويقويك كل يوم.



### كن نشيطاً

حافظ على عقلك وجسمك نشطاً. قم بالخروج من منزلك أو إذهب للمشي أو الركض. مارس الرياضة أو الرقص أو ركوب الدراجة أو قم ببعض البستنة. ابحث عن شيء تستمتع به وقم به بانتظام. يجعلك التمرين تشعر بأنك في حالة جيدة ويساعدك على تصفية ذهنك.



### واصل التعلم

جرب شيئاً جديداً أو قم بإعادة اكتشاف شيء كان يثير اهتمامك في السابق. تعلّم كيفية الخياطة أو قراءة كتاب جديد أو الإستماع إلى برنامج إذاعي أو القيام بدور جديد في العمل. تعلّم العزف على آلة موسيقية أو إتقن دورة كمبيوتر. يمكن للتعلم أن يكون ممتعاً، ويمكن أن يمنحك شعوراً بالإنجاز وبناء ثقّتك بنفسك.



### كن مدركاً

كن مدركاً للعالم من حولك؛ لاحظ الفصول المتغيرة والمعالم الجميلة والروائح والأصوات أثناء قيامك بالأنشطة اليومية. لاحظ كيف تشعر. جرب هذه الأشياء أثناء المشي أو أثناء تناول الغداء أو أثناء انتظار القطار. إن إدراك "هنا والآن" يمكن أن يساعدك على الشعور بالهدوء والحد من التوتر.



### ساعد الآخرين

افعل شيئاً لطيفاً لصديق أو غريب. أشكر شخص ما أو ابتسم أو قل مرحباً. امنح وقتك لمجموعة مجتمعية أو ساعد أحد الجيران. إن مساعدة الآخرين يمكن أن تمنحك الشعور بالهدف والانتماء، وبناء الصداقات وجعل مجتمعتك مكاناً أفضل.

