

سلامت روان خود را تقویت کنید

6 توصیه برای اینکه حالت خوب باشد

همه ما می‌خواهیم احساس خوبی داشته باشیم:

- در زندگی‌مان
- با خودمان

در آن صورت نگرش خوبی نسبت به زندگی داریم. هر فردی برای این کار به چیزی متفاوت نیاز دارد.

سلامتی مهم است.

سلامتی شامل جسم و روان است. منظور ما از روان هر چیزی است که احساس و فکر می‌کنیم.

آیا از نظر جسمی و روانی احساس سلامتی می‌کنی؟

در این صورت حس خوبی داری.

- تو می‌توانی از توانایی‌های خود استفاده کنی.
 - تو می‌توانی خوب کار کنی.
 - تو می‌توانی با شرایط سخت بهتر کنار بیایی.
 - مثلاً می‌توانی بهتر با استرس کنار بیایی.
- هر فردی می‌تواند سلامت خود را بهبود بخشد.

به این ترتیب بدن تو سالم می‌ماند:

- دندان‌هایت را مسواک می‌زنی.
- شاید تغذیه سالم داری.
- به اندازه کافی تحرک داری.
- برای کنترل به دکتر می‌روی.

به این ترتیب روان تو سالم می‌ماند:

تو همچنین می‌توانی روان خود را برای روزهای سخت آماده کنی. شاید استرس داری. یا شاید از چیزی می‌ترسی. اگر بدانی چه کاری می‌توانی انجام دهی، این در لحظات سخت به تو کمک می‌کند.

در اینجا 6 توصیه برای تو وجود دارد.

این توصیه‌ها به تو نشان می‌دهد که چگونه می‌توانی روان خود را تقویت کنی. این توصیه‌ها را امتحان کن. در مورد این توصیه‌ها فکر کن. با افراد دیگر در مورد توصیه‌ها صحبت کن. سپس می‌توانید ایده‌ها و تجربیات خود را تبادل کنید.

برایت آرزوی موفقیت فراوان و اوقات خوشی داریم.



صحبت کردن با سایر افراد

وقتی خوشحال یا ناراحت هستی با دیگران صحبت کن

- وقتی با دیگران در مورد مشکلات خود صحبت می‌کنی، از این احساس بد کاسته می‌شود.
 - وقتی خوشحالی و با دیگران در مورد آن صحبت می‌کنی، این خوشحالی بیشتر می‌شود.
- کسی هست که تو را جدی می‌گیرد و درک می‌کند؟ پس از آن احساس سبکتر بودن می‌کنی. این می‌تواند به تو کمک کند تا احساس خود را بهتر درک کنی. که چه احساسی داری.
- تو می‌توانی بهتر با احساسات خود کنار بیایی.

می‌توانی این سوالات را از خودت بپرسی

- وقتی خوشحال یا ناراحت هستی با چه کسی صحبت می‌کنی؟
- آخرین بار چه وقت از کسی پرسیدی که حالش چطور است؟ مثلاً از یک دوست خوب یا فردی از خانواده‌ات؟
- آیا نگران چیزی هستی؟ آیا افکار در سرت چرخ می‌زنند؟ آیا با کسی در مورد آن صحبت می‌کنی یا ترجیح می‌دهی آن را برای خودت نگه داری؟
- آیا امروز صادقانه با کسی صحبت کرده‌ای؟

توصیه‌هایی برای یک گفتگوی خوب

- وقت کافی برای گفتگو بگذار.
- به خوبی به حرف‌های شخص دیگر گوش بده.
- گاهی اوقات به کمک حرفه‌ای نیاز است. آیا نگرانی‌هایی داری که بر تو سنگینی می‌کند؟ از یک متخصص کمک بگیر.



روابط خوبی با افراد دیگر داشته باش

خانواده و دوستان مهم هستند

- تو احساس امنیت می‌کنی. آنها در صورت نیاز در کنار تو هستند.
 - آنها تو را همینطور که هستی دوست دارند. اما شما همچنین می‌توانید از یکدیگر انتقاد کنید.
 - آنها در شرایط دشوار از تو حمایت می‌کنند.
 - آنها در تصمیم‌گیری به تو کمک می‌کنند.
 - تو می‌توانی با آنها راجع به همه چیز صحبت کنی. شما اسرار خود را حفظ می‌کنید.
 - تو می‌توانی با آنها دعوا و دوباره آشتی کنی.
- به همین دلیل با افراد دیگر مانند دوستان، اقوام یا آشنایان ملاقات کن.
- کار داوطلبانه نیز خوب است: تو خود را متعهد به انجام یک کار با دیگران می‌کنی. و در انجام این کار با دیگران آشنا می‌شوی.

می‌توانی این سوالات را از خودت بپرسی

- افرادی که دوست داری در اوقات فراغت با آنها معاشرت کنی چه کسانی هستند؟ کدام افراد برای تو خوب هستند و کدام افراد نه؟
- آیا تا آنجا که ممکن است برای خانواده و دوستان خود وقت می‌گذاری؟
- آخرین باری که با بهترین دوستت تماس گرفتی کی بود؟
- آیا هنوز با افرادی از کشور مبدا خود ارتباط داری؟ آیا قادر به حفظ این ارتباط هستید؟
- کجا می‌توانی با افراد جدید آشنا شوی؟
- کجا می‌توانی در یک هدف خوب در منطقه خود مشارکت داشته باشی؟

توصیه‌هایی برای داشتن روابط خوب با دیگران

- آداب و رسوم مشترک: به طور منظم ملاقات کنید، مثلاً برای نوشیدن قهوه یا به پیک نیک بروید.
- تلفن زدن: به دوستانی که مدت زیادی ندیده‌ای.
- در تماس بودن: برای یکدیگر پیغام بنویسید یا چت ویدیویی کنید.
- دفتر خاطرات: ملاقات‌های زیبا را یادداشت کن.
- یک چیز خوب بگو: آیا چیز خوبی در مورد کسی فکر می‌کنی؟ پس آن را بیان کن.
- ارتباطات جدید: در یک اجتماع شرکت کن یا سرگرمی جدیدی را امتحان کن.
- کار داوطلبانه: خودت را در یک انجمن یا سازمان ثبت نام کن.



حرکت و استراحت

در زندگی روزمره حرکت و استراحت کن.

ما در محل کار استرس داریم و همه چیز باید در زندگی روزمره سریعتر پیش برود. و ما اطلاعات خیلی زیادی به دست می‌آوریم. این خسته کننده است.

- به اندازه کافی حرکت کن. این سرگرم کننده است. و تو می‌توانی در حین آن استرس را فراموش کنی.
- بطور منظم استراحت کن.
- همیشه زمان استراحت داشته باش و آگاهانه نفس بکش. نفس عمیق بکش و به آرامی بازدم کن.
- به خواب کافی توجه کن.
- غذای سالم بخور. مراقب مصرف الکل و سایر مواد اعتیادآور باش.

می‌توانی این سوالات را از خودت بپرسی

- در زندگی روزمره چقدر تحرک داری؟
- دوست داری چطور حرکت کنی؟ به عنوان مثال: شنا، کوه نوردی، قدم زدن، رقص، انجام یوگا، دوچرخه‌سواری؟
- چه مدت تحرک داری؟ آیا امروز نیم ساعت بدون وقفه حرکت کرده‌ای؟
- بهترین روش تو برای رسیدن به آرامش چیست؟
- آیا زمان خاصی برای کسب آرامش داری؟
- چه چیزی به تو انرژی می‌دهد؟ مثلاً نواختن موسیقی، گوش دادن به موسیقی، دویدن یا کاردستی؟

توصیه‌هایی برای تحرک بیشتر

- به طور منظم ورزش کن: حداقل 3 بار در هفته به مدت 30 دقیقه.
- یک ایستگاه زودتر از قطار شهری پیاده شو و کمی پیاده روی کن.
- از پله‌ها استفاده کن نه از آسانسور.
- به پیاده روی برو یا سگ همسایه را بیرون ببر.
- با دوستان خود ملاقات کن و با هم ورزش کنید. مثلاً فوتبال یا پیاده‌روی.
- با موسیقی مورد علاقه‌ات برقص.

توصیه‌هایی برای آرامش بیشتر

- به صدای آواز پرنده‌ها گوش کن.
- به چیز قشنگی فکر کن: مکان مورد علاقه‌ات را تصور کن.
- 15 دقیقه ساکت بنشین و از پنجره بیرون را تماشا کن. روی تنفس خودت تمرکز کن.
- یک تکنیک آرامش بخش را امتحان کن. مثلاً انجام یوگا یا گوش دادن به موسیقی. این کار را بخشی از زندگی روزمره‌ات قرار بده.
- یک چیز خوب برنامه ریزی کن. به عنوان مثال، آشپزی، بازی، پیاده روی یا مطالعه با هم.
- یک انجمن مطالعه تاسیس کن: با هم کتابی می‌خوانید و درباره آن صحبت می‌کنید.



یک کار جدید انجام بده

چیزهای جدید کشف کن و یاد بگیر

آیا چیز جدیدی یاد می‌گیری یا خلاق هستی؟ این برای تو سرگرم کننده و خوب است.

- تو اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنی.
 - زندگی روزمره تو جالبتر می‌شود.
 - می‌توانی آرامش پیدا کنی و استرس کمتری داشته باشی.
- ما فقط با سر یاد نمی‌گیریم. ما با همه بدن یاد می‌گیریم.

می‌توانی این سوالات را از خودت بپرسی

- تو چه کارهای خلاقانه‌ای انجام می‌دهی؟ به عنوان مثال: نقاشی کردن، نواختن موسیقی، کار دستی درست کردن.
- چه کاری را می‌توانی به خصوص خوب انجام دهی؟ مثلاً: آشپزی، آواز خواندن، نقاشی، تعمیرات، باغبانی، ساختن چیزی از چوب، دوختن لباس.
- چند وقت یکبار برای این کار وقت می‌گذاری؟
- دوست داری چه چیزی را یاد بگیری؟
- آیا در کاری مهارت داری و می‌خواهی آن را به دیگران آموزش دهی؟

توصیه‌هایی برای چیزهای جدید در زندگی تو

- خانهات را تغییر بده. به عنوان مثال: اثاث خود را دوباره بچین. تزئینات را تغییر بده. بالکن خود را بازسازی کن.
- چیزی بساز. به عنوان مثال، یک خانه غذا برای پرنده‌ها یا یک میز جدید برای آشپزخانه.
- داستان زندگی خود را بنویس.
- عکس‌های خود را سازماندهی کن.
- یک دوره بگذران. مثلاً نقاشی، ساختن سفال یا خیاطی را یاد بگیر.
- با ویدیوهای اینترنتی یاد بگیر. به عنوان مثال، یک زبان یا نحوه تشخیص صداهای پرنده.
- به موزه برو.
- ایده‌های خود را بنویس و یک هدف مشخص تعیین کن.



ارزش خود را بشناس

خودت را همانگونه که هستی بپذیر

هیچکس بی نقص نیست. هر انسانی معایبی دارد. این چیزی است که ما را منحصر به فرد می کند. آیا می توانی خود را همانگونه که هستی بپذیری؟ هر چه بهتر بتوانی این کار را انجام دهی، احساس راحتی بیشتری خواهی داشت. هر فردی در کاری خوب است. و همه افراد در کاری خوب نیستند.

- آیا می دانی در چه چیزی مهارت داری؟ پس برایت اشکالی ندارد اگر در کاری خوب نیستی.
- با خودت مهربان باش. تو تمام زندگیت با خودت هستی.

می توانی این سوالات را از خودت بپرسی

- یک چیزی در زندگی درست نشده است: چگونه به خودت دلداری می دهی؟
- چه زمانی از خودت راضی هستی؟
- از چه چیزی در روابط خود خوشحال هستی؟
- چه چیزی تو را از کارت خوشحال می کند؟
- امروز چه کاری را خوب انجام دادی؟ آیا می توانی از این بابت خوشحال باشی؟
- به کدام اشتباهات خودت می توانی بخندی؟

توصیه هایی برای عزت نفس بیشتر

- آیا روزهای سختی را سپری می کنی؟ در درون خود را تشویق کن. در آینده به خودت لبخند بزن. آن وقت احساس بهتری خواهی داشت.
- مراقب بدن خود باش. به تغذیه ات توجه کن. به اندازه کافی حرکت کن. آگاهانه نفس بکش. به قدر کافی بخواب.
- افکار خود را بنویس: چه چیزی برایت خوب است؟ چه چیزی برایت خوب نیست؟ چه چیزی را می توانی تغییر دهی؟
- آیا اغلب عصبانی هستی؟ پس خودت را ببخش. دیگری را هم ببخش.
- آیا مشکلاتی داری؟ پس خود را دلداری بده. اطرافیان خود را هم دلداری بده.
- اهدافی را تعیین کن که بتوانی به آنها برسی.



پذیرش کمک

دنبال کمک باش

هر فردی در زندگی به کمک احتیاج دارد. آیا می‌توانی کمک‌پذیری؟ این نشان می‌دهد که تو قوی هستی.

- دوستان و خانواده می‌توانند به تو کمک کنند.
- شاید ترجیح می‌دهی با کسی که به او نزدیک نیستی صحبت کنی.
- آیا مشکلات بزرگی داری؟ از یک متخصص کمک بگیر. زیرا اگر برای مدت طولانی مشکل داشته باشی، ممکن است بیمار شوی.

می‌توانی این سوالات را از خودت بپرسی

- آیا به بدن خود گوش می‌دهی؟ وقتی مشکلی وجود دارد بدنت چه احساسی دارد؟ آیا متوجه می‌شوی؟ و آیا به موقع از خود مراقبت می‌کنی؟
- از چه کسی کمک می‌خواهی؟ آیا می‌دانی که پس از آن کمک دریافت خواهی کرد؟
- آیا برایت سخت است که درخواست کمک کنی؟ چرا؟
- شاید مردم یک مشکل را متفاوت از تو حل کنند. از نظر تو اشکالی ندارد؟

توصیه‌هایی برای دوران سخت

- برای خودت وقت بگذار. همه ما بحران داریم. آیا چیز بدی را تجربه کرده‌ای؟ پس باید روی آن کار کنی. این کار زمان زیادی می‌برد.
- فقط کاری را انجام بده که در حال حاضر در آن مهارت داری. برای هر چیز دیگری می‌توانی کمک بخواهی.
- همه مشکلات را خودت حل نکن. افراد دیگر هم می‌توانند مسئولیت بر عهده بگیرند.
- خانواده و دوستان می‌خواهند به تو کمک کنند. به آنها بگو که چه کار می‌توانند بکنند. کمک کردن حس خوبی دارد.

