

Take5

steps to wellbeing

۵ گام برای بهزیستی بردارید

فعال باشید



بخشنده باشید



با هم در تماس باشید



به یادگیری ادامه دهید



توجه کنید



بسیاری از ما می دانیم که چه هنگام از نظر روان و بدن خوب هستیم، ولی گاهی اوقات برای خوب ماندن کمی بیشتر به ساپورت، و پشتیبانی نیاز داریم.

پنج مرحله ساده برای کمک به نگهداری و بهبود تندرستی شما وجود دارد. کوشش کنید اینها را در زندگی روزمره خود بسازید - و به آنها به عنوان "پنج تا در روز" خود برای بهزیستی ببانیدشید.

با هم در تماس باشید

با کسانی که در پیرامون شما هستند، در تماس باشید: خانواده، دوستان، همکاران و همسایگان، در خانه، محل کار، مدرسه و یا در جامعه محلی شما. این روابط را به عنوان سنگ بنا و بنیاد زندگی خود در نظر بگیرید، و برای پیشرفت آنها وقت بگذارید. ساخت این ارتباطات شما را هر روز پشتیبانی و توانگر خواهد کرد.



فعال باشید

به پیاده روی و یا دوندگی، دوچرخه سواری، بازی، باغ و یا رقص بروید. ورزش به شما حس خوبی می دهد. از همه مهمتر اینکه، یک فعالیت بدنی که از آن لذت می برید، پیدا کنید؛ آن چیزی که درخور و متناسب با سطح تحرک و تناسب اندام شما باشد.



توجه کنید

توقف کنید، مکث کنید، یا لحظه ای به پیرامون خود بنگرید. چه چیزی را می توانید ببینید، حس کنید، بو کنید یا حتی بچشید؟ در زندگی روزانه خود به دنبال چیزهای زیبا، نو، غیرمعمول یا شگفت انگیز باشید، و به این ببانیدشید که آنها چه احساسی در شما ایجاد می کنند.



به یادگیری ادامه دهید

از آزمون کردن چیزی تازه، کشف دوباره یک سرگرمی کهنه، و یا ثبت نام در یک دوره آموزشی ترسی نداشته باشید. مسئولیتی متفاوت بر دوش بگیرید، دوچرخه را درست کنید، نواختن یک ساز و یا شیوه پختن خوراکی را که دوست دارید را بیاموزید. چالشی را که از آن لذت خواهید برد، ساماندهی کنید. یادگیری چیزهای تازه، هم باعث میشود اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید، و هم انجام آنها سرگرم کننده است.



بخشنده باشید

یک کار خوب برای یک دوست یا بیگانه ای انجام دهید، از کسی سپاسگزاری کنید، لبخند بزنید، وقت خود را دواطلبانه پیشکش و ارائه کنید، یا به این ببانیدشید که به یک گروه در جامعه بپیوندید. هم به بیرون و هم به درون بنگرید. دیدن خودتان و شادیتان در پیوند با جامعه ای گسترده تر، میتواند بی اندازه برایتان پاداش دهنده باشد و باعث پدیدار شدن پیوند شما با کسانی که در پیرامونتان هستند، شود.



برگرفته شده از کاری توسط بنیاد اقتصاد نو به سفارش پروژه آینده نگری بر سرمایه

اندیشه ای و بهزیستی (www.neweconomics.org).

کار هنری با همکاری شراکت استراتژیک بلفاست طراحی گردیده شده است.