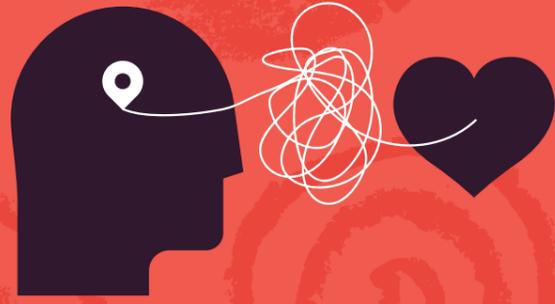


# تحدي الرفاهية

أعد هذا التحدي برنامج «أوبن مايند OPEN MIND» للصحة العقلية والرفاهية التابع لجاليري العلوم بدابلن، ويشجعك التحدي على تحسين يومك وجعله أكثر إشراقًا؛ جرب التحدي واكتشف أفضل الطرق المناسبة لك!



## تواصل

أرسل خطاب، أو بطاقة، أو طرد عن طريق البريد!

اتصل بشخص خارج دائرتك الاجتماعية المباشرة.

هل اقترب موعد الاحتفال بعيد ميلاد أحد معارفك؟ اجمع فيديوهات من أصدقائه وعائلته يتمنون فيها له عيد ميلاد سعيد، ثم جمعها وقدمها له هدية.

تحدث مع شخص يختلف معك في الرأي عن موضوع تهتم به. ماذا يمكنك التعلم منه؟

أخرج لعبة لوحية قديمة للعب بها في المنزل أو جرب النسخة الافتراضية منها مع أصدقائك! يمكنك عمل حساب مجاني على موقع Pogo.com للاستمتاع بمئات الألعاب على شبكة الإنترنت.

جرب الإنصات النشط: انتبه بشكل كامل للشخص التالي الذي تتحدث معه، واسأله أسئلة محددة، واطهر له اهتمامك بما يقول. هل تفعل ذلك بالفعل؟ هل يصعب فعل ذلك افتراضياً

## كن نشطًا

اجر! جرب تطبيقًا مثل MapMyRun لتتبع تقدمك.

جرب أحد فيديوهات التمارين المجانية على موقع يوتيوب.

حاول أن تمشي ١٥ ألف خطوة اليوم، سواء بالدوران حول المنزل أو الخروج للتمشية! شارك خطواتك مع أصدقائك لزيادة التحفيز.

ارفع صوت الموسيقى وارقص في غرفتك!

اربط الأعمال اليومية بالأنشطة. أد التمرينات الرياضية بينما تغسل أسنانك أو في أثناء انتظار غليان الماء لعمل مشروبك الساخن.

هل لديك حديقة ولكنك لم تجرب العمل فيها؟ عندما تذهب للتبضع المرة القادمة ابحث عن بعض الزهور أو النباتات التي قد ترغب في زراعتها بمنزلك.

## راع نفسك

راقب نومك! فحاول أن تنام ساعات منتظمة؛ حيث تخلص للنوم وتستيقظ في نفس المواعيد كل يوم.

قلل من الفوضى! افرز الأغراض القديمة التي تقتنها وفكر إن كنت تحتاجها حقًا أم من الأفضل أن تتبرع بها.

جرب تطبيق أو فيديو على موقع يوتيوب للتأمل، ولاحظ إذا كنت تشعر بأنك أكثر استرخاءً قبل الخلود إلى النوم.

شاهد شيئًا يضحكك.

اشرب الماء فقط لمدة يوم، ثم حاول مد المدة لتصل إلى أسبوع.

قم بتمارين التنفس العميق.

## الإيجابية

اكتب خمسة أمور تشعر بالامتنان لها اليوم.

حاول أن تستمر يومًا كاملًا دون شكوى.

تأنق! ارتد ملابسك المفضلة، وتزييني أو أحلق شعر وجهك.

امدح شخصًا مقربًا إليك بصفة تعجبك فيه.

غن! ارفع صوت الموسيقى أو سجل في موقع SingSnap للاستمتاع بالكاريوكي الافتراضي مع أصدقائك.

اكتب الأمور التي تحبها في نفسك.

اكتب قائمة بالتغيرات الإيجابية التي أدخلتها جائحة كوفيد-١٩ على حياتك والتي ترغب في الاحتفاظ بها بعدما تعود الحياة لطبيعتها؛ بما في ذلك الهوايات الجديدة، أو ما عرفته عن نفسك، أو رؤياك الجديدة في العلاقات.

## تأمل

كيف يمكنك وضع حدود لحياتك الشخصية وحياتك العملية داخل المنزل؟ قد يكون ذلك بتغيير الملابس أو المكان، أو حتى «الانتقال الزائف» للتهديئة بعد انتهاء اليوم.

تأمل فترة صعبة من حياتك. ما النصائح التي حصلت عليها من الآخرين أو الدروس التي تعلمتها بنفسك، والتي ساعدتك حينها؟ اكتب النصائح أو الدروس المفضلة لك، ثم الصقها في مكان بحيث تراها يوميًا.

ارسم، أو التقط الصور، أو دون ما تلاحظ في محيطك الحالي: خمسة أشياء تراها، وأربعة أشياء تشعر بها، وثلاثة أشياء تسمعها، وشيئين تشمهما، وشيء واحد تتذوقه.

كيف تحدث نفسك عندما تختبر الضغط النفسي؟ وكيف تحدث مع صديقك في نفس الموقف؟ ماذا يتغير؟

اكتب! شخبط! ارسم! يمكنك الإجابة عن بعض الاسئلة أعلاه في مدونة يومية لترى كيف تتطور مشاعرك وحالتك في أثناء هذه الفترة الغريبة.

## ابدع

جرب وصفة أكل جديدة.

جرب الشخبطة التأملية zen-doodling للإلهام ابحث عن zen doodle patterns على شبكة الإنترنت.

جرب التلوين في كتاب تلوين، ويمكنك طباعة صفحات جاهزة لهذا الغرض من على شبكة الإنترنت؛ كما يمكنك الشخبطة بحرية ثم تلوين تلك الشخبطة!

جرب بعض الحرف الفنية. ابحث عن بعض أنماط الأوريغامي، أو جرب الكروشيه أو التريكو، أو جد طريقة لإعادة تدوير بعض الفوضى المنزلية.

هل لظالما رغبت في ابتكار منظر صوتي soundscape ولكن لم تجد وقتًا لذلك؟ فيقدم Korg and Moog تطبيقات الموالفة للهواتف الجواله مجانًا! كذلك تقدم برامج الموسيقى مثل ريپر Reapr أو ألبيتون Ableton أو جارجباند Garage-band فترات تجربة مجانية.

استغل الوقت لتعلم مهارة جديدة! جرب التشفير، أو أن تقف على يديك، أو حتى دورة تدريبية عبر شبكة الإنترنت.

## تخلص من السموم الرقمية

توقف عن متابعة الحسابات التي لا تلهمك على مواقع التواصل الاجتماعي.

خصص وقت محدد أثناء اليوم لمتابعة الأخبار، وعطل التنبيهات الآلية على أجهزتك.

تجنب متابعة مواقع التواصل الاجتماعي قبل الساعة الحادية عشرة صباحًا.

اخل صندوق الوارد في بريدك الإلكتروني أو رتب سطح مكتبك.

الغ اشتراكك في قوائم البريد الإلكتروني التسويقية التي لا تهتمك.

استمتع بفترة المساء دون الهاتف.