

SEEKLIFT : خطوات إيجابية نحو الرفاهية

قم باستخدام الاختصار SEEKLIFT (البحث عن الارتقاء) كمرشد للعلاج المعرفي السلوكي الخاص بك، لتحسين صحتك العقلية ورفاهيتك والحفاظ عليها.

See the bigger picture

انظر إلى الصورة الأكبر

Exercise regularly

تمرن بانتظام

Enjoy: plan fun & creativity

استمتع: خطط للمرح والإبداع

Kind: be kind to yourself

كن لطيفا مع نفسك

Look after your body

اعتني بجسمك

Interact: connect with others

تفاعل: تواصل مع الآخرين

Find meaning

ابحث عن المعنى

Take notice

انتبه

(S) See the Bigger Picture (انظر إلى الصورة الأكبر)

جميعنا يرى المواقف مختلفة من وجهة نظره وأن لها معانٍ عدة. وسّع منظورك وفكر في الصورة الأكبر – اتبع طريقة عرض الهليكوبتر (The Helicopter View) أو المشهد من الهليكوبتر.



- ما المعنى الذي أعطيه لهذا الموقف؟
- هل هذا يعبر عن حقيقة أم رأي؟
- كيف سيرى الآخرون هذا الوضع؟
- ما هي الطريقة الأخرى للنظر إلى هذا الموقف؟
- ما هي أهميته الآن - أو ما مدى أهميته في غضون 6 أشهر من الآن؟

- ما الذي يمكنني فعله الآن للمساعدة أكثر؟

Exercise Regularly (E) (تمرن بانتظام)



النشاط البدني يعني تحسن أمزجتنا، وتراجع التوتر والقلق، وتعزيز صحتنا الجسدية، والشعور بمزيد من الطاقة.
قم بالخروج، ويفضل أن تكون في مساحة خضراء أو بالقرب من الماء.
ابحث عن نشاط تستمتع به، وافعله فقط.

Enjoy (E) (استمتع: خطط للمرح والإبداع)



يساعدنا الاستمتاع أو الإبداع على الشعور بتحسن، كما ويزيد من الثقة.
استمتع!

Kind (K) طيبة القلب: كن لطيفاً مع نفسك



شجع نفسك بدلاً من انتقادها. عامل نفسك بالطريقة التي تعامل بها صديقاً في الموقف ذاته.

Look after your Body (L) (اعتنِ بجسمك)



تناول طعاماً صحياً بانتظام. ابدأ اليوم بوجبة الإفطار.
احصل على روتين نوم صحي.
اعتنِ بأية مشكلات صحية تُعالج بالأدوية، وتناول أي دواء على النحو الموصوف.

Interact (I) (تفاعل: تواصل مع الآخرين)



ابق على تواصل مع العائلة أو الأصدقاء، أو عد للتواصل معهم من جديد.
خصص وقتاً منتظماً لتكون مع الآخرين.
احضر صفّاً معيّناً في الفترة المسائية أو انضم إلى مجموعة دعم.

شارك في مشروع مجتمعي أو عمل خيري أو ببساطة ساعد شخصاً تعرفه. بالإضافة إلى إفادة الآخرين، ستفعل شيئاً مفيداً سيساعدك على الشعور بتحسّن تجاه نفسك.

(ابحث عن المعنى) Find Meaning (F)

البشر بحاجة أن يشعروا بالحاجة إليهم وأنّ لديهم أهداف. عدم الشعور بالمعنى والأهميّة يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة، والقلق، وتراجع الحالة المزاجية، وقد نبحث عن أي هدف بطرق غير صحيّة. إيجاد معنى وهدف يؤدي إلى عيش حياة أكثر إنجازاً.

ولمساعتك على إيجاد المعنى والهدف الخاص بك، اسأل نفسك:

- ما الشيء الذي أشعر بشغف تجاهه وأبدع فيه؟

- ما هو حقاً مهم بالنسبة لي؟

- ما الذي أريد أن يتذكروني الآخرون به؟

- ماذا سيكون إرثي؟

كل يوم ، اهدف إلى القيام بشيء يتناسب مع هدف حياتك.

(انتبه: لاحظ) Take Notice (T)

نقضي الكثير من الوقت داخل رؤوسنا، نتوتر من الأشياء التي يتعين علينا القيام بها، أو نقلق بشأن الأحداث المستقبلية التي ربما لن تحدث أبداً، أو نسترجع باستمرار الأحداث الماضية التي نتمنى لو فعلناها بشكلٍ مختلف. ينتهي بنا الأمر ونحن نشعر بالتوتر والقلق والاكتئاب.

إنه لأمر جيد القدرة على ملاحظة تركيزنا، واختيار نقل أضواء تركيزك خارج رأسك. البيئة من حولك: انظر، اسمع، شم، أشعر بها.



طوال يومك الحافل، خصص وقتاً للتنفس بين الحين والآخر. في كل مساء، لاحظ الإيجابيات حول يومك.