



مرشد عملي حول:

# تعزيز الحياة السعيدة

يهدف هذا الكتيب - " مرشد عملي حول: تعزيز الحياة السعيدة" إلى مساعدة الأفراد على معرفة أهمية الحصول والمحافظة على حياة سعيدة.

وتهدف المعلومات الواردة في هذا الكتيب إلى مساعدة الأفراد كي يكونوا على وعي بالعوامل التي تؤثر في صحة الناس ونوعية الحياة والحياة السعيدة عن طريق:

- توضيح المقصود بصحة نفسية جيدة
- ما الذي يمكن عمله على المستوى الشخصي للحصول والمحافظة على صحة نفسية جيدة .
- يتوافر هذا الكتيب باللغات التالية: العربية والصينية والإنجليزية والفارسية والألمانية واليونانية والإيطالية والإسبانية والفيتنامية. ومن الكتيبات الأخرى في هذه السلسلة:
- حل المشكلات ووضع الأهداف
- الضغط النفسي وكيفية التعامل معه
- نوم ليلة هانئ . هذا الكتيب متوافر باللغات التالية فقط: العربية والصينية والإنجليزية واليونانية والإيطالية والمالطية .



## تعزير الحياة السعيدة

### ما المقصود بصحة نفسية جيدة؟

ليس من السهولة بمكان تعريف الصحة النفسية الجيدة. إضافة إلى ذلك فإن قضايا معقدة مثل اللغة والثقافة وتجربة الهجرة، عندئذ يستطيع الفرد إدراك التحديات التي تواجهها عند مناقشة ما هي مكونات صحة نفسية جيدة.



ورغم ذلك فإن تحقيق صحة نفسية جيدة هي أكثر من كونها غياب المرض العقلي. أنها حالة عاطفية وسعادة اجتماعية حيث يتمكن الإنسان من التعامل مع ضغوط الحياة وتحقيق ذاته. كما أنها تشمل القدرة على العمل المنتج والمساهمة في حياة المجتمع.

وتعترف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية الجيدة على أنها حالة من الحياة السعيدة اجتماعيا وعاطفيا حيث يتمكن الأفراد من:

- إدراك قدراتهم
- التعامل مع ضغوط الحياة العادية
- القيام بعمل منتج
- القدرة على المساهمة بمجتمعهم (وزارة الصحة ورعاية المسنين الاتحادية، 2000 صفحة 3)



### حقوق الطبع محفوظة لمركز الصحة النفسية عبر الثقافات 2005

تم تحضير هذا الكتيب من قبل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات. هذا الكتيب وغيره من سلسلة المرشد العملي يمكن استخدامه بشرط الإشارة إلى مركز الصحة النفسية عبر الثقافات كما أنها متوفرة على الموقع الإلكتروني [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

طبعة أولى 2005 الناشر: مركز الصحة النفسية عبر الثقافات.

ISBN: 1 74080 0508

يمكنكم الحصول على نسخ من هذا الكتيب وغيره من كتيبات سلسلة المرشد

العملي (وموارد أخرى) من:

مركز الصحة النفسية عبر الثقافات

Locked Bag 7118

PARRAMATTA BC, NSW, 2150

AUSTRALIA

هاتف : 61 2 9840 3800 (خلال الدوام الرسمي)

فاكس: 61 2 9840 3755

رقم الهاتف المجاني: 1800 648 911

الموقع الإلكتروني: [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

Email: [general@tmhc.nsw.gov.au](mailto:general@tmhc.nsw.gov.au)

تصميم مونيكا فلانري للتصميم

## تنويه:

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تم جمعها من مصادر منشورة وأخرى غير منشورة.

وقد حصل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات على إذن استخدام المعلومات من المنشورات التالية:

دائرة الصحة ورعاية المسنين الفيدرالية (2000). التعزيز والوقاية والتدخل المبكر في مجال الصحة النفسية - دراسة علمية. قسم الصحة النفسية والبرامج الخاصة، دائرة الصحة ورعاية المسنين الفيدرالية، كانبيرا.

يهدف هذا المنشور لتزويد القارئ بمعلومات عامة فقط. يجب أن لا يستخدم كبديل عن المساعدة المتخصصة. يمكنك استشارة طبيبك العام حول القضايا المطروحة في هذا الكتيب. كما أن هناك مجموعة من أرقام الهاتف والمواقع الإلكترونية في الصفحة رقم 5 من هذا الكتيب والتي يمكن أن تكون مفيدة.

إن الصحة النفسية الجيدة هي مصدر يمكّننا من إدارة حياتنا بنجاح. أنها تدعم مهاراتنا الاجتماعية والعاطفية. إن زيادة صمودنا النفسي يفيدنا ويفيد مجتمعنا. إن العمليات النفسية: كيف نفكر ونشعر وكيف نفسر ما يجري حولنا وكيف نتفاعل مع الآخرين تؤثر علينا وعلى علاقاتنا وخبراتنا على كافة المستويات. إذن إن تطوير مهاراتنا الفردية من أجل تعزيز جوانب الحياة السعيدة اجتماعيا وعاطفيا مهمة لتطوير صحتنا النفسية الإيجابية.



إن المهارات الفردية مثل:

- التعامل مع التغييرات.
- أن ندرك ونعرف ونعبر عن أفكارنا ومشاعرنا (سلبية كانت أم إيجابية).
- أن نكون علاقات ونحافظ عليها.
- أن نكتسب ونطور مصادر ومهارات تمكّننا من التعامل مع الضغوط والسلبيات.



يجب أن نشعر بأننا ذو قيمة وأننا قادرون على ضبط حياتنا والتأثير على خبراتنا الحياتية. لكننا يجب أن نعي أن المشكلات والاضطرابات النفسية يمكن أن تحدث لنا ولغيرنا وأننا قادرون على التغلب على السلبيات المصاحبة لها.

تؤثر بعض العوامل البيئية الهامة على الصحة النفسية. وفي نفس الوقت هي الفرص التي تتيح لنا أن نسيطر على حياتنا واستخدام مهاراتنا والمشاركة في التفاعل الاجتماعي. كما أنه من المهم لنا كأفراد وجماعات ومجتمع أن نضع أهدافا وأن نجرب مجموعة متنوعة من الفرص.



كما أن من أساسيات الصحة النفسية أن يكون لدينا:

- مركزا اجتماعيا ذا قيمة.
  - دخلا مناسباً.
  - أماناً جسدياً.
- إن المستوى العالي من تلك العناصر يعزز حياتنا السعيدة بينما المستويات المنخفضة قد تؤذيها.



إذا كنت ترغب في حضور محاضرات حول أي من مواضيع سلسلة المرشد العملي اتصل بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات على رقم الهاتف:

رقم الهاتف: 02 9840 3800  
واطلب الحديث مع مسؤول ترويج المركز من أجل تسجيل رغبتك.

إذا كنت تعيش في منطقة بعيدة في ولاية نيو ساوث ويلز، اتصل بخط الهاتف المجاني: 1800 64 8911 من أجل تسجيل رغبتك.

### بعض أرقام الهاتف المفيدة

أن رقم هاتف المنطقة الصحية المحلية مدرجة تحت عنوان وزارة الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز في دليل الهاتف أي الصفحات البيضاء.

**جمعية الصحة النفسية لولاية نيو ساوث ويلز**  
هاتف: 1800 674 200

إذا كنت غير قادر على التحدث باللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة الشفوية والخطية على الرقم: 131 450 (هذه خدمة مجانية) واطلب منهم الاتصال بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات (من الساعة 8.30 إلى الساعة 5 بعد الظهر).

**مركز الصحة النفسية عبر الثقافات**  
هاتف رقم: 02 9840 3800

### بعض المواقع الإلكترونية المفيدة

جمعية الصحة النفسية لولاية نيو ساوث ويلز  
Mental Health Association NSW Inc.  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

الاتصال المتعدد الثقافات  
Multicultural Communication  
[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

الصحة النفسية متعددة الثقافات بأستراليا  
Multicultural Mental Health Australia  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

وزارة الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز  
NSW Health Department  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

معهد الصحة المتنوع  
Diversity Health Institute Clearinghouse  
[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)



باختصار إن تعزيز الصحة النفسية هو، في التحليل الأخير، مساعدة الناس على تحقيق أقصى سعادة ممكنة. بعض العوامل التي تؤثر على صحتنا النفسية هي ضمن سيطرتنا وبعضها الآخر خارجها. هناك بعض الأشياء التي نستطيع القيام بها لتعزيز صحتنا النفسية، وهذه هي:

- تحديد أهداف واقعية
- جودة الطعام والشراب
- ممارسة التمارين بانتظام
- التحدث مع الآخرين ومشاركتهم في مشاكلنا
- تقبل أنفسنا كما هي
- تخصيص وقت للاسترخاء بطرق ممتعة لنا
- تعلم أن نكون مستمعين جيدين
- بذل جهد للتفاعل مع الآخرين
- الاهتمام بالشئون الشخصية الجديرة بذلك
- الشرب باعتدال
- تعلم مهارات جديدة.

