

نحن نوّمن بالرفاهية الشاملة للأشخاص



جمعية الشبان المسيحية في الشمال موجودة لدعمك في رحلتك إلى حياة أكثر صحة ورفاهية ولضمان أن الجميع يمكنهم العيش في أفضل ظروف ممكنة لهم.

نوّمن بأن الرفاهية أمر شخصي، وغير خطي، ومجمعي، وعادل، ومترايط. لا يوجد نهج واحد يناسب الجميع لتحقيق الرفاهية. ظروفنا وتجاربنا تتغير باستمرار. في حين تتشابك صحة ورفاهية الأفراد والمجتمعات.

خمسة أبعاد للرفاهية

خمسة أبعاد للرفاهية هي إطار متعدد التخصصات ومتقاطع الأبعاد يركز على الحاجة الإنسانية للحب الذاتي، والمجتمع، والهدف. تقدم هذه الأبعاد توجيهات لرعاية الذات والمجتمع.



الاسترخاء

التوازن في حياتنا يساعدنا على الاسترخاء والازدهار.



التواصل

الاتصال بالآخرين أمر أساسي لرفاهيتنا.



التأمل

التأمل يساعدنا على الاتصال بأنفسنا وقيمنا.



الحركة

الحركة مهمة لتكون أواحننا قوية، وعقلنا صافٍ، وجسدنا سليم.



التغذية

الغذاء أساسي للصحة الجسدية والعقلية.

A George Wellbeing Initiative

شكرًا لبيني وبيل جورج ومؤسسة عائلة جورج على التزامهم العاطفي بصحة ورفاهية الشخص بالكامل، ولجمعية الشبان المسيحية في الشمال.

أشخاص متكاملون. حياة متكاملة. مجتمعات متكاملة.

تلتزم جمعية الشبان المسيحية في الشمال بمعالجة العوامل الاجتماعية المحددة للصحة، وتقليل الفجوة بين الرعاية الصحية السريرية ورعاية الشخص بشكل شامل في المجتمع، وتطوير نظام صحي عادل للقضاء على الفوارق.



التغذية

غذاء الجسد هو
الطعام، أما غذاء
الروح فهو إطعام
الآخرين.

علي بن أبي طالب

الغذاء هو الأساس

التغذية تعني تغذية الروح والعقل والجسد حتى نتمكن من تحسين حياتنا
وتحسين مجتمعاتنا ورعاية البيئة

الغذاء هو وقود الروح والعقل والجسد
يؤثر الغذاء على صحتنا الفردية والجماعية



الطعام أمر شخصي وهادف
الطعام الجيد يرضي حواسنا ويدعمنا في العثور على الفرح



الطعام متأصل في الثقافة
يساعدنا الطعام في التعبير عن علاقاتنا بالآخرين واستكشافها



الوصول إلى الغذاء أمر ضروري
إن إمكانية الوصول إلى الغذاء المفيد حق للجميع



الغذاء يدعم الاستدامة
ينبغي لنا أن نزرع ونجمع ونعد الطعام بطرق تدعم الأرض



التغذية ليست مجرد طعام

يمكننا أن نغذي أنفسنا بالكامل من خلال الحركة والتأمل والاتصال والاسترخاء



الحركة

لا يحدث أي شيء
حتى يتحرك شيء

البرت اينشتاين

التحرك أمر ضروري

من مجرد التنفس إلى الاستمتاع بالأنشطة المحببة، تعد الحركة ضرورية
لرفاهية الشخص بالكامل

التحرك أمر شخصي

تختلف الحركة من شخص لآخر – اجعلها تجربتك في الحركة
إشخصية



الحركة تحدث في كل مكان

يمكنك التحرك في الداخل والخارج بمفردك ومع الآخرين



تحرك بهدف

اخترع فرصًا للتحرك يوميًا



الحركة تتغير باستمرار

إن الطريقة التي تتحرك بها سوف تنحسر وتتدفق وتتطور



التحرك يعزز الرفاهية

التحرك يدعم صحة الروح والعقل والجسد



الحركة هي أكثر من مجرد نشاط بدني

نحن أيضًا نحرك أنفسنا بالكامل إلى الأمام من خلال التأمل والاتصال والاتصال
والعناية



التأمل

من الأفضل أن
نعيش الحياة يوماً
بיום في حين
نثري أنفسنا بالتأمل
والاتصال الإنساني
على مستوى أعمق.

جاناني سريكانث

وقفة للتأمل

التأمل هو ممارسة مقصودة تساعدنا في البحث عن فهم أكثر عمقاً وإضفاء معنى لتجاربنا، بمفردنا أو مع الآخرين

التأمل يتطلب الشجاعة
يتطلب التأمل أن نكون عازمين على التواصل مع أنفسنا ومع بعضنا البعض.



التأمل يغير المنظور
التأمل يساعدنا على الاستفادة من تجاربنا.



التأمل يسرع عملية التعلم
يساعدنا التأمل على التعامل مع الحياة بفضول ووعي ذاتي. ويرحب بالإمكانيات الجديدة.



التأمل يعزز الانتماء للمجتمع
إن التأمل مع الآخرين يمكن أن يخلق شعوراً بالانتماء.



التأمل يعطينا الأمل
يسمح لنا التأمل بتخيل مستقبل مرتبط بهدفنا وقيمنا.



التأمل هو أكثر من مجرد تفكير عميق

نحن أيضاً نتأمل شخصنا بالكامل من خلال التغذية والحركة والاتصال والاسترخاء.



التواصل

التواصل هو مجرد تبادل للمعلومات، لكن الاتصال هو تبادل لإنسانيتنا.

شون ستيفنسون

الاتصال هو المفتاح

الاتصال هو المفتاح يجب علينا أن نتواصل بعمق مع أنفسنا ومع الآخرين ومع الطبيعة لبناء علاقات تقدم هدفاً وشعوراً مشتركاً بالانتماء

الاتصال مهم

الانتماء هو شعورك بأن الناس تراك وتسمعك وتقدرك

الاتصال يختلف من شخص لآخر

إننا نتعلم كيفية التواصل من خلال التجارب الثقافية والشخصية - فلا توجد "طريقة واحدة" للتواصل

الاتصال يحدث في كل مكان

نحن ننتهز الفرص للتواصل مع أنفسنا والآخرين وبيئتنا

الاتصال يقوي المجتمع

يمكننا أن ندعم رفاهيتنا الجماعية بشكل أفضل من خلال زيادة التعاطف والوعي ببعضنا البعض

الاتصال له قيمة

على الرغم من التغيير المستمر، فإن الاتصال على أي مستوى له قيمة ويحدث فرقاً

الاتصال ليس خارجياً فقط

نحن أيضاً نتواصل مع شخصنا بالكامل من خلال التغذية والحركة والتأمل والاسترخاء



الاسترخاء

التوازن ليس شيئاً
تجده، بل هو شيء
”تصنعه“

جانا كينجسفورد

خلق التوازن

الاسترخاء هو رحلة مستمرة لرعاية أرواحنا وعقولنا وأجسادنا لإراحة أنفسنا
وتجديد طاقتنا ومجتمعنا وبيئتنا.

يبدأ الاسترخاء بالفضول

أي أننا نفكر بشكل أوسع ونستمع لأنفسنا



الاسترخاء أمر شخصي

نحن نستكشف ونكتشف ما يدعونا



عملية الاسترخاء مترابطة

تؤثر تجاربنا وبيئتنا وعلاقاتنا على قدرتنا على الاسترخاء



الاسترخاء حق للجميع

نحن جميعاً نستحق أن نسترخي



الاسترخاء يتطلب جهداً

أي أننا نظل عازمين وصابرين، ونأخذ وقتنا حتى نصل
للاسترخاء



الاسترخاء ليس مجرد راحة

نحن نسترخي بالكامل من خلال التغذية والحركة والتأمل والاتصال