



حدد وصنف واقبل مشاعرك:

من المهم أن تعرف وتراقب نفسك، لفهم كيف تؤثر أفكارك وعواطفك عليك حتى تعرف متى تطلب المساعدة.

تعلم كيفية التواصل بفعالية:

إذا لم نبذل جهداً للابتعاد عن الأحداث والأفكار السلبية، فمن المحتمل أن ننقل نفس السلبية للآخرين من خلال أفكارنا ومزاجنا وسلوكنا.

حاول أن تتخذ موقفاً وسلوكاً إيجابياً طوال اليوم.

تواصل وتفاعل مع عائلتك:

شارك مخاوفك مع أي شخص في عائلتك وناقش أفكارك ومخاوفك بحرية.

خصص وقت لنفسك يومياً:

راقب مجالات التحسين الخاصة بك ولكن لا تدعهم يتجاوزونك.

اضمن نظام غذائي متوازن وطعام مغذي:

تناول طعاماً صحياً ونظاماً غذائياً متوازناً وحافظ على ترطيب جسمك بشكل جيد. فإن الأكل الجيد مهم لكل من الجسم والعقل.





تجنب التعرض المفرط لوسائل الإعلام:

تجنب الأخبار المضلة والشائعات.

حافظ على روتين العناية بالجسم:

التزم بروتين مجدول للنوم والدراسة والترفيه والتغذية.

أدخل بعض التنوع في الأنشطة اليومية مثل:

- اقرأ كتاباً من اهتمامك.
- ابق على اتصال مع الأشخاص والأحباء من خلال وسائط الاعلام الافتراضية.
- راقب الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي.
- شارك أو طور هوايتك.

حدد نقاط قوتك:

ذكر نفسك أنك مررت بأوقات عصيبة من قبل وأنت أنجزت الكثير من الأشياء.

اتبع إرشادات السلامة:

تعرف على معلومات السلامة الصادرة عن السلطات واتبعها.

تحقق من موقع الجامعة شبه يومي:

قم بزيارة الموقع الإلكتروني بانتظام للحصول على أي تحديثات/معلومات.





" الحياة الهادئة المتواضعة ستجلب سعادة
أكبر من السعي وراء النجاح والقلق الدائم
الذي يأتي معه "

نظرية السعادة من قبل "ألبرت آينشتاين"



الجامعة العراقية
Iraqi University
جامعة بغداد
Baghdad University

جامعة بغداد
Baghdad University
جامعة بغداد
Baghdad University

جامعة بغداد
Baghdad University
جامعة بغداد
Baghdad University