

موارد الرفاهية التواصل والتعلم

التواصل مع الناس أمرٌ بالغ الأهمية

التواصل مع الآخرين يُحسّن رفايتنا.

تحديات الناجين

إذا تعرضت للإساءة في طفولتك، فقد يصعب عليك التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم. ويرجع ذلك إلى تعرضك للإساءة من قبل أشخاص كنت تثق بهم. وقد يؤدي ذلك إلى عزلتك.

لكن العلاقات مهمة

مع أنك قد تجد صعوبة في التواصل مع الناس، إلا أن التواصل مع الآخرين سيُحسّن رفايتك. من خلال التواصل مع الآخرين، ستتمكن من:

- بناء شعورٍ بقيمة الذات والانتماء.
- تلقي وتقديم الدعم العاطفي والعملية.
- التخلص من الشعور بالعزلة والوحدة.
- دعم شفائك وتعافيك.

يُمكن للروابط أن:

- تتعزز مع أحبائك؛ و
- تشمل جميع أطراف مجتمعك.

أشياء يمكنك القيام بها:

- إعطاء الأولوية للتواصل مع أحبائك.
- الذهاب مع صديق إلى فعالية رياضية أو ثقافية.
- تناول القهوة أو الغداء مع زميل.
- زُر صديقًا يحتاج إلى دعم.
- كلما ساعدت الآخرين أكثر، كلما رأيت نفسك جديرًا بالاهتمام. يمكنك تجربة:
- مساعدة صديق في وظيفة في منزله.
- التطوع في منظمة مجتمعية.
- مساعدة جار مسن.
- مساعدة الآخرين بإظهار اللطف، يمكن أن تُخفف من شعورك بالعزلة.



استمر في التعلم

ابحث بنشاط عن فرص لزيادة معارفك. فقد ثبت أن التعلم يعزز صحتك.

يمكنك البناء على ما تعرفه بالفعل أو تعلم شيء جديد.

إليك قائمة بأنشطة التعلم التي يمكنك القيام بها بمفردك أو مع صديق:

- تعلم طهي طبقك المفضل.
- حمّل واستمع إلى البودكاست.
- انضم إلى المكتبة وحدد لنفسك مهمة قراءة كتاب شهريًا.
- تعلم العزف على آلة موسيقية أو انضم إلى جوقة مغنين.
- انضم إلى نادٍ محلي أو مجموعة اهتمامات.
- شارك في صف يوغا أو تاي تشي أو تشي غونغ، شخصيًا أو عبر الإنترنت.
- قم بزيارة المنظمة المجتمعية في منطقتك التي تدعم الرجال.

عند البدء بنشاط تعليمي، ستستفيد من فرصة التواصل مع اشخاص لديهم اهتمامات مماثلة.

