

من الممكن دائماً تقوية  
وسائل النجاة و الخلاص  
الخاصة بالشخص

# أشعة الناجي

## إجتماعي

أقضي الوقت مع  
الأصدقاء

أمارس الهوايات مع  
المجاميع

أقبل الدعم وأدعم  
الآخرين أيضاً

أشارك خبراتي مع  
الآخرين

## حساس و عاطفي

أضحك، أبكي، أفرح

أتحدث عن مشاعري

أعبر عن نفسي وعن  
مشاعري

أرقص، أعزف،

أرسم، ألون، أقوم

بأعمال النجارة،

أطبخ

## مبدع

أستخدم خيالي

أفكر بطريقة

إيجابية

أستمع إلى نفسي

أبحث عن طرق

و أساليب جديدة

للإنجاز

## العقلي

أبحث عن معلومات

إضافية بخصوص

الأشياء

أعد الخطط

أقوم بتسجيل الأمور

أحل المشاكل

أعد القوائم

## الروحي

أطلب الأمان

والأمل من الدين

والإيديولوجيات

والقيم

أفكر في مغزى حياتي

أصلي وأتأمل وألجأ

إلى الصمت

## الفيزيولوجي (الجسدي)

أذهب للمشي والتجول في

الهواء الطلق

أمارس النوع المفضل من

الرياضة البدنية لدي

أسترخي

أنا أكل بشكل جيد

أنام بما فيه الكفاية

الجمعية الفنلندية للصحة النفسية

© Suomen Mielenterveysseura. Alkuperäinen lähde: Ayalon 1995  
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

mieli

Suomen Mielenterveysseura

نحنو تنمية مهارات الصحة النفسية

