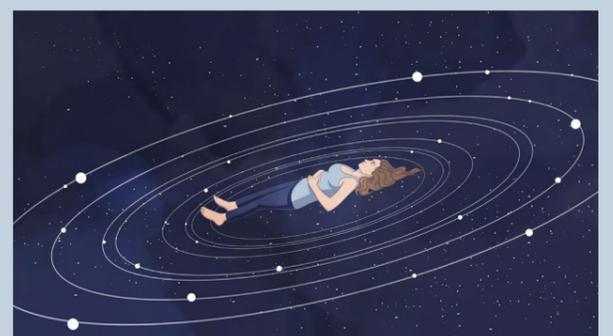
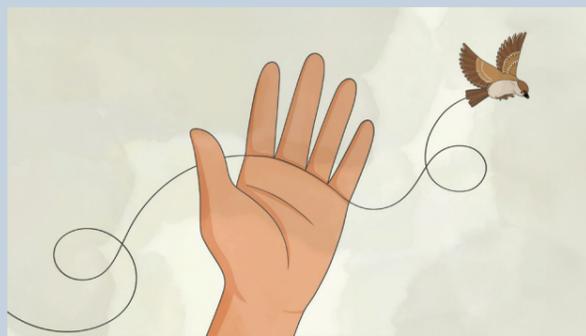
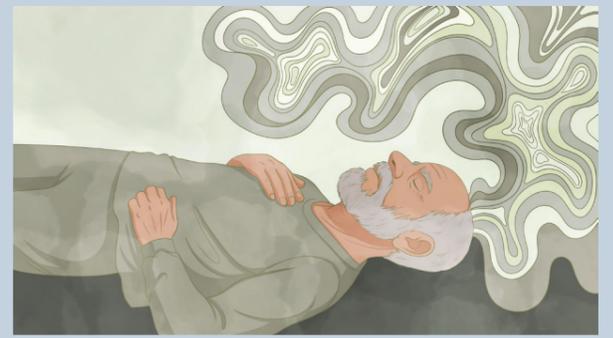


جمعة الهلال الاحمر الفلسطيني
Palestine Red Crescent Society



تقويم الرفاه النفسي

2026



MHPSS
INTERNATIONAL
MOVEMENT
HUB

كانون الثاني 2026

تمرين استرخاء اليدين والمعصمين

نقضي ساعات طويلة في حياتنا اليومية، أمام الحاسوب أو باستخدام الهاتف، مما يسبب تعباً لنا في اليدين والمعصمين. خذ بضع دقائق لتجديد نشاطك واجعل يديك أكثر راحة ومرونة من خلال هذا التمرين البسيط.

1. ارفع ذراعيك أمام صدرك بحيث تكون يداك أسفل القفص الصدري مباشرة.
2. حرّك يديك حركات دائرية لطيفة حول بعضهما، مع إبقاء الأصابع مرتخية.
3. أبعد يديك تدريجياً أثناء الحركة، إلى جانبي جسمك، ثم أعدهما إلى أمام صدرك.
4. غيّر اتجاه الحركة وكرّر التمرين مرّات قليلة لضمان حركة جيدة في معصميك.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	31	1 *	2	3
4	5	6	7 *	8	9	10
11	12	13	14	15	16 *	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

شباط 2026



تمرين استعادة التوازن والهدوء

نمرّ بتجارب صعبة في بعض الأحيان أو بمواقف ترهقنا وتؤثر في حالتنا النفسية. هذا التمرين يساعدك على تهدئة نفسك، واستعادة توازنك، والعودة إلى اللحظة الحالية (هنا والآن). خذ نفسك عميقاً وابدأ التمرين.

1. قف، أو اجلس، أو استلق، وأبقِ عينيك مفتوحتين.
2. انظر حولك، وحدّد خمسة أمور تراها مناسبة. قل بصوت مسموع ما هي؟ وحاول وصفها بكلمات بسيطة.
3. أصغ لما حولك، وحدّد أربعة أصوات يمكنك سماعها، ورددتها بصوت عالٍ.
4. لمس ما هو قريب منك، وحدّد ثلاث مواد يمكنك لمسها الآن، وصف الإحساس بها.
5. ابحث عن شيئين يمكنك شمهما في المكان، وقل ما هما.
6. فكّر في شيء واحد يمكنك تذوقه، وردد بصوت واضح.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

آذار 2026

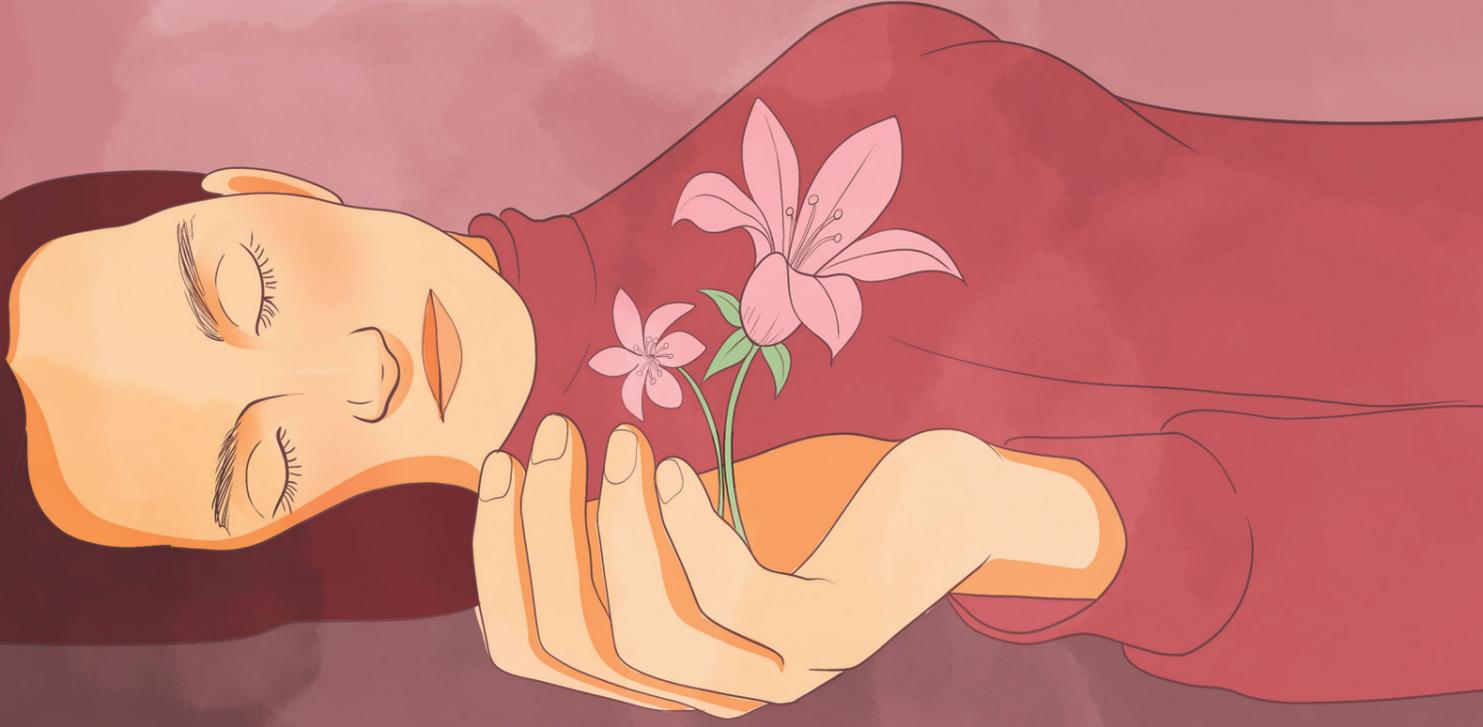
تمرين زهرة الرفاه النفسي

هناك لحظات نحتاج فيها إلى التوقف قليلاً، لإعادة التركيز، والابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية نحو مساحة أوسع من الراحة والتوازن.

1. ابدأ التمرين برسم زهرة تحتوي على سبع بتلات وسمّها «زهرة الرفاهية». لوّن البتلات بألوانك المفضلة.
2. قم بتسمية كل بتلة واحدة بالكلمات التالية: مادي، اجتماعي، روحي، ثقافي، عقلي، عاطفي، جسدي.
3. تمثل هذه البتلات مجالات الرفاه النفسي، وهي الجوانب المهمة التي تجعلنا نشعر بالصحة والرضى في حياتنا.
4. اكتب الأشياء أو أسماء الأشخاص أو الأنشطة التي تمنحك شعوراً إيجابياً بالراحة والسعادة.
5. هذه هي زهرة رفاهيتك الخاصة، تذكر أن اهتمامك بكل جانب من جوانب حياتك يساعدك على الشعور بالتوازن والطأنينة.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8 *	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 *	21 *
22	23	24	25	26	27	28
29	30 *	31	1	2	3	4

نيسان 2026



تمرين الاسترخاء وقت الغضب

الغضب شعور طبيعي يمرّ به الجميع، لكنه أحياناً يكون قوياً لدرجة يمكن أن يؤثر في راحتنا ونومنا.

1. عندما تشعر بالغضب تذكر أن الغضب مجرد شعور مؤقت وسيمرّ. افتح يديك، ودع ذراعيك تسترخيان الى جانب جسمك بحيث تكون راحة اليدين للأسفل، ثم تنفّس بعمق وببطء.
2. يتعوّد بعض الأشخاص على قبض أيديهم أثناء النوم دون انتباه، مما يجعل الجسم متوتراً ومتعباً في الصباح وقبل أن تنام، حاول أن تبقي يديك مفتوحتين ومسترخيتين. سيساعد ذلك على استرخاء اليدين والذراعين والكتفين، ويمنحك النوم بعمق وأكثر راحة.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7 *	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 *	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2



أيار
2026

تمرين باستخدام الماء

الماء ليس أساس الحياة فقط، بل هو يساعدنا أيضاً في إيجاد أو إستعادة التوازن العقلي والعاطفي

1. أنشطة للأطفال : العب بالماء في الحوض أو (البانيو) ، صب الماء بين الأكواب / الأدلاء، اقفز في برك ماء المكونة من المطر .

2. أنشطة للبالغين : إشرب الماء بوعي ، مع التركيز على الإحساس بالإنعاش عقب كل رشفة إستمع إلى موسيقى صوت الماء ، أو استمع الى أمواج البحر فهي تعطيك الراحة والهدوء.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	1 *	2
3	4	5	6	7	8 *	9
10	11	12	13	14	15 *	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 *	27 *	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

حزيران 2026

تمرين الاسترخاء قبل النوم

النوم الجيد ضروري لراحتنا النفسية والجسدية، ويساعدنا على مواجهة التوتر والضغط اليومية. وعندما تكون العيون أو الرقبة أو الكتفين مشدودة، يصبح النوم صعباً.

1. استلقِ على ظهرك في السرير واجعل نفسك مرتاحاً، ووجهك وجهك نحو السقف. وإذا شعرت بتوتر في الرقبة، يمكنك تمديدها قليلاً بلطف.
2. أغمض عينيك برفق، وأرخ الفك والوجه. حرّك مؤخرة رأسك ببطء كما لو أنك ترسم رسومات خفيفة وعشوائية على الوسادة — صغيرة أو كبيرة — من دون أن تجهد نفسك أو تحرك رأسك كثيراً.
3. استمر في الحركة لبضع دقائق، ثم توقف بهدوء واستلقِ للحظة. ولاحظ كيف أصبح إحساسك في الرقبة والكتفين والوجه أكثر راحة.
4. أغمض عينيك وتنفس بعمق مرات عديدة .

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 *	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

تفوز
2026

تمرين الامتنان

الامتنان شعور قوي يمنحنا طاقة إيجابية ويساعدنا على التعامل مع التحديات بصبر وبهدوء، وعندما نركز على الأشياء الجميلة في حياتنا، مهما كانت بسيطة، نشعر بمزيد من الراحة والتوازن.

- خذ لحظة هادئة وفكر في ثلاثة أمور تشعرك بالامتنان. ما الذي يجعلك ممتناً اليوم؟ يمكن أن تكون أموراً صغيرة مثل الطقس الجميل، أو ابتسامة من تحب، أو صحتك، أو لحظة راحة بعد يوم طويل.
- كررهذا التمرين مرات عديدة في الأسبوع، ولاحظ كيف يغيّر نظرتك ومزاجك مع مرور الوقت. هذا التمرين مفيد للأطفال ، فهو يساعدهم على رؤية الجوانب الإيجابية في حياتهم وينمي مشاعر الفرح والرضى لديهم .

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1



آب
2026

تمرين تذكّر قوتك

مهم بين الحين والآخر أن نتوقف قليلاً ونتأمل في قدراتنا ومواردنا، لننتذكر ما نملكه من نقاط قوة وما يمنحنا الدعم في حياتنا اليومية. هذا التمرين يساعدك على رؤية ما تمتلكه فعلاً، ويذكرك بأن لديك دائماً ما تعتمد عليه لتتجاوز التحديات.

1. افتح كفّ يدك ومدّ أصابعك جيداً. ضع يدك على ورقة وارسم حولها.
2. اكتب على أحد الأصابع، "لدي"، وادوّن أسماء الأشخاص أو الأماكن أو الحيوانات التي تشعرك بالدعم والاطمئنان.
3. اكتب على إصبع آخر "أنا"، وسجّل الأمور التي تفخر بها في نفسك.
4. اكتب على الإصبع الثالث، اكتب "أستطيع"، واطبّق مهاراتك وقدراتك والأمور التي تجيدها.
5. اكتب على الإصبع الرابع "سوف أفعل"، وادوّن الأفعال أو الأنشطة التي يمكنك القيام بها لتمنح نفسك الراحة عندما تمرّ بأوقات صعبة.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 *	13	14	15
16	17	18	19 *	20	21	22
23	24	25 *	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

أيلول 2026



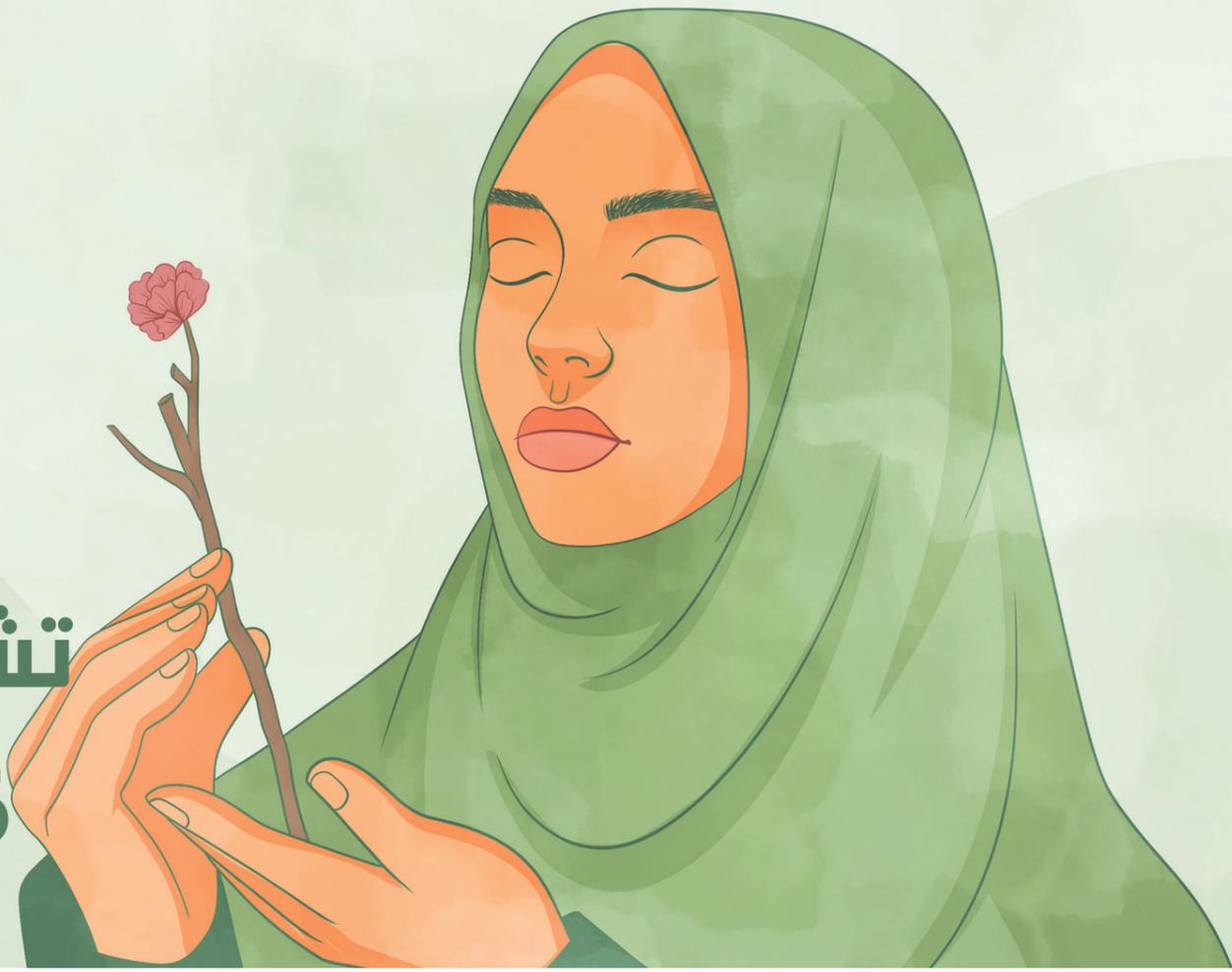
تمرين التنفس والتوازن

تنفسنا ليس مجرد مؤشر الى مشاعرنا، بل هو أداة قوية للتحكم بعواطفنا وتحقيق التوازن الداخلي .
التنفس الصحيح هو إحدى الطرق لتعزيز الرفاه النفسي.

1. قف بثبات على قدميك.
2. ارفع ذراعك اليمنى إلى الأعلى مع توجيه راحة يدك إلى الأعلى.
3. ضع يدك اليسرى الى جانبك الأيمن أسفل القفص الصدري مباشرة.
4. خذ نفساً عميقاً، وعند الزفير انحنِ بالجزء العلوي من الجسم نحو اليسار في حركة جانبية لطيفة.
5. ادفع يدك اليمنى بعيداً عن جسمك، واستخدم اليد اليسرى بلطف لمساعدة الهواء على الخروج من رئتيك.
6. تنفس عند استقامة جسمك مرة أخرى.
7. كرر التمرين على الجانب الآخر برفع اليد اليسرى .

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 *	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

تشرين الأول 2026



تمرين الاسترخاء الحسي

هذا التمرين يساعد على إفراز الأوكسيتوسين، وهو هرمون طبيعي في الدماغ يمنحنا شعوراً بالراحة، ويزيد شعورنا بالهدوء والتواصل مع الآخرين. كما يحفز الجلد ويعزز الاسترخاء الجسدي.

1. خذ قلمًا خشبيًا أو عصا (بامبو) رفيعة. امسكها بيد واحدة وابدأ بتتبع محيط اليد الأخرى ببطء.
2. وحرك العصا على أصابعك، وكف اليد، وحول اليد والمعصم.
3. بعد بضع دقائق، لاحظ شعور يدك واسترخ.
4. كرر التمرين على اليد الأخرى. قد تشعر بوخز لطيف، ولاحظ كيف يصبح كتفك أخف ويزداد شعورك بالاسترخاء. خصص بضع دقائق يوميًا لهذا التمرين لتعزيز الاسترخاء الجسدي والذهني والشعور بالهدوء.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	1 *	2	3
4	5 *	6	7 *	8	9	10 *
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

تشرين الثاني 2026



تمارين لتخفيف توتر الرقبة والكتفين

الاقوات السريعة ، الايقاع وكثرة الانشغال غالباً ما تسبب توتراً في الرقبة والكتفين، ما قد يؤدي إلى آلام جسدية ويؤثر في الرفاه النفسي. هذا التمرين مناسب لتلك الفترات.

1. اجلس مستقيماً وضع يديك على حرك.
2. ارفع كتفيك ببطء أثناء الشهيق.
3. ازر ببطء و ارخ كتفيك بلطف.
4. كرر التمرين مرات عديدة حسب الحاجة.
5. حرّك كتفيك ورقبتك برفق مع الهز والحركة الخفيفة لاستكمال الاسترخاء.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 *
15 *	16	17	18	19	20 *	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

كانون الأول 2026

تمرين تفعيل الجهاز العصبي للاسترخاء

هذا التمرين يساعد على تنشيط الجهاز العصبي نظير الودي ، وهو المسؤول عن الشعور بالراحة. قد تحتاج لممارسة هذا التمرين مرات عديدة قبل أن تلاحظ أي تأثير له.

1. استلق في سريرك استعداداً للنوم، وتمدد على ظهرك دون استخدام الوسادة وأنظر إلى السقف بعيون مفتوحة.
2. حرك عينيك وانظر إلى أقصى اليسار، وعدّ حتى 60 ثانية. أثناء العد، من الطبيعي أن يقوم جسمك تلقائياً بإبتلاع ريقك.
3. أعد عينيك إلى السقف وعدّ حتى 10.
4. حرك عينيك الآن وانظر إلى أقصى اليمين، وعدّ حتى 60 ثانية مرة أخرى، قد يقوم جسمك تلقائياً والتثاؤب أو التنهد أو ابتلاع الريق .
5. إذا حدث أحد هذه الأفعال،التنهد (التنهد، التثاؤب، إبتلاع الريق) فهذا دليل على نجاحك في تفعيل الجهاز العصبي نظير الودي لديك.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	1 *	2	3 *	4	5 *
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 *	26 *
27	28	29	30	31	1	2