

د روغتیا تعریفولو ډېری لارې شتون لري. له مخدره موادو څخه د ناوړه ګټې اخیستنې او رواني روغتیا خدمتونو ادارې (SAMHSA) د روغتیا پروګرام یې اته اړخونه بیانوي.

روغتیا (WELLNESS) Well·ness /ˈwelnəs/

"زموږ د ژوند په ډېری اړخونو کې روغ اوسېدل. پدې کې احساساتي، فزیکي، حرفوي، فکري، مالي، ټولنیز، د چاپېریال او روحاني اړخونه شامل دي. دا اړخونه له یو بل سره تړلي دي، یو اړخ بل اړخ جوړوي."

سرچینه: SAMHSA سالم ژوند رامنځته کول: د روغتیا لپاره ګام په ګام لارښود

ACTIVATE
YOUR
WELLNESS

احساساتي روغتیا

احساسات په یوه مثبتې طریقه اداره کړئ. دا موخه د ځان پاملرنې، له خپلوانو یا ډاکټر سره خبرو کولو یا داسې فعالیتونو کې برخې اخیستلو ته د وخت ورکولو په وسیله ترلاسه کېدو شي چې خوښې درېښي.

آیا تاسو د فشار د کمولو لپاره اغېزناکې طریقه لرئ؟
څوک دي چې تاسو کولی شئ خپل ملاتړ سیستم کې یې شامل کړئ؟

?

فزیکي روغتیا

د خوړو/تغذیې، ورزش او چې څه شی ستاسو د بدن لپاره ښه وي، په اړه یې ارادي انتخابونه وکړئ. په دې کې کافي خوب کول، د روغتیايي پاملرنې اندېښنو ته پام کول (لکه د وینې فشار، کلېسترونل څارل او داسې نور) او د مخدره موادو یا الکولو څخه ناوړه ګټه نه اخیستل شامل دي.

آیا تاسو په کافي اندازه خوب کوئ؟
آیا تاسو په منظم ډول له خپل ډاکټر (ډاکټرانو) او د غاښونو ډاکټر سره لیدنه کوئ؟

?

ټولنیزه روغتیا

له نورو سره اړیکې جوړې کړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې ټولې اړیکې سالمې او له درناوي ډکې وي. په دې کې د کورنۍ غړو او ملګرو سره آنلاین اړیکه نیول یا په داسې مراسمو کې ګډون کول شامل کېدو شي چېرې چې معنی لرونکې خبرې اترې ترسره کېږي.

آیا تاسو د ملګرو او کورنۍ سره با کیفیتې وخت ته لومړیتوب ورکوئ؟

?

فکري روغتیا

هغه کارونه ترسره کړئ چې ستاسو دماغ فعال ساتي لکه لوستل، د نوو مهارتونو زده کول یا په ټولنیزو مراسمو کې برخه اخیستل.

تاسو له کوم ډول دماغي معماو یا لوبو څخه خوند اخلئ؟ آیا تاسو له اوسنیو پېښو څخه ځان خبر ساتئ؟

?

مالي روغتیا

د لنډمهالو یا اوږدمهالو موخو لکه نوي فرنیچر، رخصتۍ، د زده کړې لګښتونو او/یا د تقاعد پیسو لپاره د بودیجې ټاکلو یا سپما له لارې په با مسئولیته توګه پیسې اداره کړئ. د دې معنا په دې پوهېدل هم دي چې بېلابېلې پانګونې څنګه کار کوي ترڅو تاسو وکولی شئ چې خبرې، باخبره پرېکړې وکړئ.

آیا تاسو داسې کوم څوک پېژنئ چې د خپلو پیسو په اداره کولو کې بریالی وي او وکولی شئ چې ستاسو لارښود شئ؟ آیا تاسو په خپلو مالي چارو کې د مرستې ترلاسه کولو لپاره د وړیا سرچینو یا مسلکي مرستې په اړه څېړنه کړې ده؟

?

د چاپېریال روغتیا

په هغه ځای کې خوند اخلئ او د خوندیتوب احساس وکړئ چېرې چې ژوند، زده کړه، کار او لوبې کوئ. په دې کې له فطرت سره تعامل او د خپلې ټولنې پاملرنه کول شامل دي.

آیا ستاسو د ژوند کولو ځای له داسې شیانو څخه ډکه ده چې تاسو ورڅخه خوند اخلئ؟ آیا تاسو د شنو ځایونو لکه پارکونو او باغونو څخه لیدنې ته وخت ورکولی شئ؟

?

حرفوي روغتیا

د مسلک اړوند له بېلابېلو اختیارونو سره ځان آشنا کړئ او هغه فرصتونه غوره کړئ چې تاسو ورڅخه خوند اخلئ. دا مهمه ده چې د کار په وسیله د اطمینان احساس وکړئ، مګر دا هم مهمه ده چې د کار او ژوند ترمنځ انډول رامنځته کړئ.

آیا ستاسو کارمخینه یعنې سي وي اوسمهال شوي او حوالې اوسنۍ دي؟ آیا داسې یو ټولګی یا د سند پروګرام شتون لري چې د ودې او په معاش کې د زیادښت لپاره د نورو فرصتونو چمتو کولو په موخه یې تاسو بشپړولی شئ؟

?

روحاني روغتیا

هره ورځ د خپلو ارزښتونو او باورونو منعکس کولو ته وخت ورکړئ، پداسې حال کې چې د نورو هغو ته درناوی وکړئ. روحاني کړنې لکه مراقبت یا لمونځ کولی شي د فشار کچه کمه کړي پداسې حال کې چې داخلي ارامتیا زیاتوي.

کوم ارزښتونه، اصول او باورونه ستاسو لپاره مهم دي؟

?