



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



مبادرة حياة أفضل

2023

عام السعادة

حياة أفضل

لنعيش عام 2023

بسعادة وأن نكتسب مهارات وسلوكيات تجعل حياتنا أفضل



مهارات الحياة = تفكير أفضل
مهارات الحياة = مشاعر أفضل
مهارات الحياة = سلوك أفضل
مهارات الحياة = علاقات أفضل

شاركنا عام السعادة من خلال:

- 1 انضمامك لنا عبر قناة عام السعادة على التلغرام
- 2 اكتشاف مهارة الشهر سنتناول مهارة واحدة في كل شهر بتقديم محتوى علمي وتطبيقات عملية
- 3 تحديد هدفك الشخصي من تعلم المهارة حدد هدف محدد وواقعي لتعلم المهارة واحداث التغيير في حياتك
- 4 كتابة انجازك في تعلم المهارة استخدام جداول مهارة الشهر وكتابة الإنجاز اليومي
- 5 مشاركتنا بإنجازك واراتك حضور حلقة نقاش شهرية مع مختص لتبادل الأفكار والتجارب والإجابة على الاسئلة

روزنامة عام السعادة

<https://drive.google.com/drive/folders/11ig6fpaJrAyJ3x4U2lqk6ae-IVjm47Yh?usp=sharing>

التحفيز الذاتي

JANUARY

M	T	W	T	F	S	S
						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					

التخلص من المشتتات

FEBRUARY

M	T	W	T	F	S	S
		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					

التفكير

MARCH

M	T	W	T	F	S	S
		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		

صيانة العلاقات

APRIL

M	T	W	T	F	S	S
					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

التفأل

MAY

M	T	W	T	F	S	S
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				

المرونة النفسية

JUNE

M	T	W	T	F	S	S
				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	

إدارة المشاعر

JULY

M	T	W	T	F	S	S
					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						

عام 2023 السعادة

الإسترخاء

AUGUST

M	T	W	T	F	S	S
	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			

تأكيد الذات

SEPTEMBER

M	T	W	T	F	S	S
				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	

النشاط والحيوية

OCTOBER

M	T	W	T	F	S	S
						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					

الثقة بالنفس

NOVEMBER

M	T	W	T	F	S	S
		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			

صناعة الفرحة والإيجابية

DECEMBER

M	T	W	T	F	S	S
				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