



Health and  
Social Care

سەرپەرشتی تەندروستی و کۆمەڵایەتی

# Take5

steps to wellbeing

5 ھەنگاو بگرە بەر بەرەو خوشگۆزەرائی

چالاک بە



ببەخشە



پەيوەست بە



بەردەوام فێر ببە



سەرئەج بەدە



زۆریه‌ی هه‌ره زۆری ئێمه‌ ده‌زانین که له‌بار ه‌ی جه‌سته‌یه‌ی و ده‌روونیه‌وه‌ باشین، به‌لام هه‌ندیک جار ئێمه‌ پێوستیمان به‌ که‌میک پش‌تگیریه‌ی زیاتر ده‌بێت بۆ ئه‌وه‌ی به‌باشی به‌مێنیه‌وه‌.

پنج هه‌نگاوی ساده‌ هه‌یه‌ بۆ هه‌ولدان بۆ درێژ‌ده‌دان به‌ خۆشگۆزهرانی خۆت و به‌روپێدانی. هه‌ول ده‌ ئه‌وانه‌ له‌ناو ژبانی روژانه‌دا جێگه‌ به‌که‌یته‌وه‌ - و هه‌ک 'پنج شته‌ روژانه‌که‌' به‌ریان له‌ به‌که‌ره‌وه‌ بۆ خۆشگۆزهرانیت.

## په‌یوه‌سته‌ به‌



له‌گه‌ڵ که‌سانی ده‌وروبه‌رت په‌یوه‌سته‌ به‌: خێزان، هاوڕێ، هاو‌ه‌ل و دراو‌سێ له‌ ماله‌وه‌، له‌ سه‌ر کار، خۆب‌دنگه‌ یان له‌ناو خه‌ڵکی ناوچه‌که‌دا. ئه‌ په‌یوه‌ندیانه‌ وه‌ک به‌رده‌ی بناغه‌ی ژبانه‌ت ره‌جاو به‌ک و کات بۆ گه‌شه‌پێدانیان ته‌رخان به‌ک. بنیاتنانه‌ی ئه‌ په‌یوه‌ستانه‌ پالپه‌شتی ژبانه‌ت ده‌کات و به‌هێزی ده‌کات.

## چالاک به‌



بچۆ بۆ په‌یاسه‌یه‌ک یان را‌کرده‌یک، پاسکیلسواری به‌ک، یاریه‌یک نه‌جام ده‌، کاری باخچه‌ نه‌جام ده‌ یان هه‌له‌په‌رکی به‌ک. وهرزش وه‌هات له‌ ده‌کات که‌ هه‌سته‌ به‌ دلو‌خشی به‌که‌یت. له‌ سه‌رو هه‌موو شتی‌که‌وه‌، چالاکیه‌یه‌ی جه‌سته‌یه‌ی به‌دۆز مه‌وه‌ که‌ هه‌زته‌ ئه‌یه‌ی؛ چالاکیه‌یه‌ک که‌ له‌گه‌ڵ ناستی بزوتن و له‌شولارت ده‌گه‌نجه‌یت

## سه‌رنج ده‌



راوه‌سته‌، پش‌وه‌یه‌ک ده‌، یان ساتیک بۆ سه‌یرکردنی ده‌وروبه‌رت ته‌رخان به‌ک. تۆ ده‌توانیت چ شتی‌که‌ به‌بینیت، هه‌سته‌ پێ به‌که‌یت، بۆن به‌که‌یت، یان ته‌نانه‌ته‌ تام به‌که‌یت؟ له‌ ژبانه‌ی روژانه‌دا به‌دوای شتی جوان، نوێ، نا‌ناسایی یان سه‌رسوره‌یه‌یه‌دا به‌گه‌ڕێ و به‌ر له‌وه‌ به‌که‌ره‌وه‌ که‌ ئه‌وه‌ چ هه‌سته‌یکت له‌لا دروست ده‌کات.

## به‌رده‌وام فێر به‌



له‌وه‌ مه‌ترسه‌ که‌ شتی‌که‌ی نوێ تاقی به‌که‌یته‌وه‌، جاریکی ته‌ر به‌گه‌ڕێته‌وه‌ بۆ خولیایه‌کی نوێ یان خۆت بۆ کۆرسیک ناو‌نووس به‌که‌یت. به‌ر په‌سه‌یارته‌یه‌یه‌کی نوێ به‌گه‌ر نه‌سته‌، پاسکیلیک چاک به‌که‌ره‌وه‌، فێری ژه‌نیی ئامه‌ریکی موزیک یان چۆنیه‌تی ئه‌نانه‌ی خوارده‌ی دلو‌خازی خۆت به‌. ئالیه‌نگاریه‌یه‌ک (ئه‌ره‌کیکی قورس) بۆ خۆت ده‌سته‌نیشان به‌ک که‌ چێژ له‌ به‌ده‌سته‌نانه‌ی به‌بینیه‌وه‌. فێر‌بوونی شتی نوێ وه‌هات له‌ ده‌کات زیاتر ته‌منا‌ته‌ به‌خۆت بێت و هه‌روه‌ها ئه‌نجام‌دانی‌شی خۆشی به‌خه‌شه‌.

## به‌خه‌شه‌



کاریکی باش بۆ هاو‌ڕێیه‌ک یان که‌سه‌یکه‌ی بێگانه‌ نه‌جام ده‌، سوپاسی که‌سه‌یک به‌ک، زه‌رده‌خه‌نه‌ به‌گه‌ر، کاتی خۆت به‌خه‌شه‌ یان به‌ر له‌وه‌ به‌که‌ره‌وه‌ که‌ په‌یوه‌ندی به‌ گه‌روو‌په‌یک ناو کۆمه‌له‌گه‌وه‌ به‌که‌یت. سه‌په‌ری ده‌ره‌وه‌ و هه‌روه‌ها ناو‌مه‌ش به‌ک. به‌وه‌ی که‌ خۆت و به‌خه‌ته‌ره‌ی خۆت وه‌ها به‌بینیت که‌ په‌یوه‌سته‌ به‌ کۆمه‌له‌ی خه‌ڵکی ناوچه‌که‌وه‌ به‌شێوه‌یه‌یه‌کی گه‌شتی ده‌کریت له‌را‌ده‌به‌ده‌ر پادا‌شته‌ت به‌داته‌وه‌ و په‌یوه‌سته‌ له‌گه‌ڵ که‌سانی ده‌وروبه‌رت دروست به‌کات.

به‌ ده‌سته‌کاریه‌یه‌وه‌ له‌ کاریکی دامه‌زروده‌ی نوێی نا‌بووری و مه‌گه‌راوه‌ که‌ له‌لایه‌ن په‌رژه‌ی پێشبینی بۆ سه‌رمایه‌ی ده‌روونی و خۆشگۆزهرانییه‌وه‌ راسپارده‌ کراوه‌ (www.neweconomics.org).  
کاره‌ هه‌ونه‌ر‌یه‌یه‌کان به‌ هاو‌به‌شی له‌گه‌ڵ هه‌ر مه‌زی ستراتیژی بێ‌لفاس‌ت در‌ی‌زراون.