قايمة الحاجات اللي بتفرحني

لما المزاج يقع، بننسى إيه اللي كان بيفرحنا. والحاجات الحلوة الصغيرة مش رفاهية: الأبحاث بتقول إن إننا نعمل أنشطة ممتعة ومفيدة بانتظام بيساعد المزاج يتحسن، حتى لو مكناش «مزاجنا رايق» قبلها. ابدأ بالقايمة، والتنفيذ بعدين.

1 حاجات بتاخد 5 دقايق

مثلًا: كوباية شاي في البلكونة، أغنية بحبها، رسالة لحد بحبه.

2 حاجات ببلاش

مثلًا: مشي في مكان بحبه، صور قديمة، لعب مع طفل أو قطة.

3 حاجات لوحدي

4 حاجات مع ناس

5 حاجات بحس فيها إني شاطر أو بنجز

مثلًا: طبخة، ترتيب حاجة، تعلّم حاجة جديدة، مساعدة حد.

6 تحدي الأسبوع: حاجة واحدة كل يوم

اليوم	عملت إيه من القايمة؟	مزاجي قبلها (من 10)	مزاجي بعدها (من 10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

7 لاحظت إيه؟

أنهي حاجة فرقت معايا أكتر؟ هخليها جزء ثابت من أسبوعي إزاي؟

تنبيه: ده تمرين للتأمل وفهم النفس، مش تشخيص ولا بديل عن العلاج النفسي. لو مفيش ولا حاجة خالص بقت بتفرحك من فترة طويلة، ده ممكن يكون علامة على اكتئاب، ويستاهل تكلّم متخصص. لو حاسس بضيق جامد أو خايف على نفسك، كلّم متخصص أو حد بتثق فيه فورًا — مصر: 105 · أمريكا: 988.

من عالم كتاب **«ليه بنحب اللي بيوجعنا؟»**
د. ميلاد منير ميخائيل — دكتوراه في الصحة النفسية، جامعة قناة السويس

Arabic: amazon.com/dp/B0HPNCYWWS
English: amazon.com/dp/B0HPRPSPWF
drmilladmikhail.com