لما أقلق ومحدش بيرد

الرد اتأخر، والدماغ بدأت تألّف قصص: «زهق مني»، «فيه حد تاني»، «أنا تقيل». الإحساس ده شائع جدًا، خصوصًا عند الناس اللي قلبهم بيتعلق بسرعة. التمرين ده مش عشان تلوم نفسك، ده عشان تعرف عاداتك وتلاقي طريقة أهدى.

1 لما الرد بيتأخر... أول فكرة بتيجي في دماغي

اكتبها زي ما بتيجي بالظبط، من غير تجميل.

2 بعمل إيه ساعتها؟ علّم على اللي بيحصل معاك

- ☐ ببعت رسالة ورا رسالة
- ☐ بفتح الشات كل شوية أشوف «آخر ظهور»
- ☐ بكتب رسالة طويلة وأمسحها
- ☐ بعمل نفسي مش مهتم وأتأخر في الرد أنا كمان
- ☐ بسأل صحابي «تفتكر يقصد إيه؟»
- ☐ مش بقدر أركّز في أي حاجة تانية
- ☐ بزعل وأقفل الموبايل خالص

حاجة تانية بتعملها:

3 القلق بيبان في جسمي إزاي؟

مثلًا: قلبي بيدق بسرعة، معدتي بتتقلب، مش بعرف أنام، إيدي بتتلكك على الموبايل.

4 الموقف... والتفسير التاني

اكتب مواقف حصلت، وجنب كل واحد تفسير تاني ممكن يكون صح برضه.

الموقف	أول تفسير جالي	تفسير تاني ممكن	طلع إيه في الآخر؟

5 خطة الـ 20 دقيقة: بدل ما أبعت رسالة وأنا متوتر

- اتنفس ببطء: شهيق 4 عدّات، وزفير 6، خمس مرات.
- اكتب الرسالة في «الملاحظات» الأول، وارجع لها بعد 20 دقيقة.
- اعمل حاجة بإيدك أو بجسمك: مشي، دش، ترتيب حاجة صغيرة.

حاجاتي أنا اللي بتهديني:

6 جملة أقولها لنفسي لما القلق يعلى

مثلًا: «التأخير مش معناه إني مش مهم»، «أنا أقدر أستنى وأنا كويس».

بعد أسبوع: الخطة ساعدتني في إيه؟

تنبيه: ده تمرين للتأمل وفهم النفس، مش تشخيص ولا بديل عن العلاج النفسي. 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