

تمرين الأنشطة الممتعة

Peter Lewinsohn, 1986



أوراق علاجية - ترجمة الأستاذ أسامة الجامع

منقول بواسطة: تركي البدر

📷 TURKIALBADEER | 🐦 MENSA09 | 📷 MENSA.09

تمرين الأنشطة الممتعة

Peter Lewinsohn, 1986

- تجد أدناه قائمة بالعديد من الأنشطة "96" نشاط التي تكسبك قدرات، ومحبة، وقوة، وكفاءة هو تمرين يجعلك تختبر نفسك، يجعلك تدرك ما الذي ينقصك من متعة الحياة لتكتشف نفسك
- انظر للنشاط، ضع في العمود الأول إشارة صح إذا كنت قد فعلت هذا النشاط سابقاً، ثم ضع إلى جواره شدة الاستمتاع من 1 إلى 10، حيث واحد استمتع قليل، وعشرة هو استمتع عالٍ
- ضع في العمود الثاني إشارة صح إذا كان النشاط لم تعمله سابقاً وهو جديد عليك
- بعد نهاية التمرين قم بحصر الأنشطة التي عملتها سابقاً والتي اشتملت على معدل عالٍ من الاستمتاع معدلات "8، 9، 10". قم بممارسة تلك الأنشطة ثانية
- قم بحصر الأنشطة التي لم تعملها سابقاً، ضع جدولاً زمنياً لها ثم مارسها ثم سجلها
- في الجدول مع قياس شدة الاستمتاع
- مثال:

العمود الثاني (لم أعمله سابقاً)		العمود الأول (عملته سابقاً)		النشاط	
شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح	شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح		
				قراءة رواية	1
				الذهاب لمسرحية كوميدية	2

تمرين الأنشطة الممتعة

Peter Lewinsohn, 1986

• أنشطة اجتماعية :

العمود الثاني (لم أعمله سابقاً)		العمود الأول (عملته سابقاً)		النشاط	
شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح	شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح		
				التواجد مع أشخاص سعداء	1
				التواجد مع الأصدقاء والأصدقاء	2
				التفكير بأشخاص أحبهم	3
				التخطيط لأنشطة مع أشخاص أهتم لأمرهم	4
				بناء علاقة مع شخص جديد	5
				المبادرة لتقديم نفسي لشخص جديد	6
				الذهاب لنادي أو مطعم أو تجمع	7
				الذهاب لحفلة اجتماعية	8
				اللقاء مع صديق في وجبة عشاء أو قهوة	9
				التحدث بأحاديث خاصة لشخص	10
				التعبير عن عواطفني لفظياً وجسدياً	11
				إظهار الاهتمام لآخرين	12
				التعليق على نجاح عائلي ونقاط قوة لديهم	13
				لقاء عاطفي مع شخص خاص	14
				الدخول في حوار أحبه يكون شيقاً للغاية	15
				دعوة أصدقاء	16
				زيارة أصدقاء	17
				مهاذفة شخص أحب الحديث معه	18
				الاعتذار لشخص	19
				الابتسام للناس	20
				التحدث عن مشكلتي مع أهل المنزل بهذوء	21
				المدح والثناء لأشخاص	22
				المزاح مع شخص	23
				جعل شخص يضحك	24
				ملاطفة واللعب مع اطفال	25
				أخرى تقترحها	26

تمرين الأنشطة الممتعة

Peter Lewinsohn, 1986

- أنشطة تجعلك تكتشف قدراتك، وتحب نفسك، وتشعر أنك مفيد، وأن لديك كفاءة:

العمود الثاني (لم أعمله سابقاً)		العمود الأول (عملته سابقاً)		النشاط	
شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح	شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح		
				1 البدء بعمل جديد أو وظيفة جديدة	
				2 تعلم شيء جديد، مهارة أو طريقة	
				3 مساعدة إنسان (استماع، نصيحة، استشارة)	
				4 المساهمة بعمل تطوعي	
				5 القيادة في البر	
				6 التحدث بالتعريف عن نفسي مع آخر أو الكتابة	
				7 إصلاح شيء (دراجة، أثاث، جهاز)	
				8 حل مشكلة، أو الغاز	
				9 ممارسة تمرين رياضي	
				10 التفكير والتأمل	
				11 الذهاب لاجتماع عمل	
				12 زيارة مريض	
				13 قص قصة لطفل	
				14 كتابة رسالة، أو بطاقات	
				15 تغيير في مظهري أو إضافة	
				16 التخطيط لرحلة	
				17 الحديث في السياسة والاقتصاد والصحة	
				18 القيام بأفعال فيها إحسان للغير	
				19 حساب ميزانية لأسرة أو محل أو جمعية	
				20 مساعدة مظلوم، أو السعي لمصلحة إنسان	
				21 القيام بعمل يدل على النزاهة وتحقيق	
				22 تصحيح أخطاء سابقة	
				23 تنظيم حفل أو اجتماع	
				24 أخرى	

تمرين الأنشطة الممتعة

Peter Lewinsohn, 1986

• أنشطة تجعلك سعيداً ومرتاحاً :

العمود الثاني (لم أعمله سابقاً)		العمود الأول (عملته سابقاً)		النشاط	
شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح	شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح		
				الضحك	1
				الاسترخاء	2
				تناول وجبة طعام تحبها	3
				ممارسة هواية (طبخ، صيد، حياكة، تصوير)	4
				الاستماع إلى الموسيقى	5
				مشاهدة منظر جمالي أخاذ	6
				الذهاب للنوم مبكراً، والاستيقاظ مبكراً	7
				لبس ملابس جميلة وأنيقة	8
				لبس حذاء جديد	9
				الذهاب لحفلة موسيقية أو مسرحية	10
				ممارسة رياضات تنس، الطائرة، سباحة	11
				التخطيط للسفر	12
				التسوق وشراء شيء يعجبني (عطورات)	13
				الذهاب للنزهة (الشاطئ، حدائق، البر، البحر)	14
				ممارسة حرفة (الرسم، النحت)	15
				قراءة القرآن	16
				إعادة تجميل منزلي أو غرفتي	17
				الذهاب لمباراة رياضية	18
				قراءة رواية	19
				حضور محاضرة، دورة	20
				التنزه بالسيارة	21
				الجلوس في العراء وتأمل الطبيعة	22
				زيارة متحف أو معرض	23
				الغناء	24
				التجديف بالقارب	25
				مفاجأة أصدقائي بشيء أو عائلتي	26
				التفكير بشيء جميل وجيد في المستقبل	27

تمرين الأنشطة الممتعة

Peter Lewinsohn, 1986

• أكمل

العمود الثاني (لم أعمله سابقاً)		العمود الأول (عملته سابقاً)		النشاط	
شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح	شدة الاستمتاع من 10	إشارة صح		
				مشاهدة فيلم جيد	28
				التخييم	29
				الاهتمام بتجميل مظهري	30
				كتابة مذكرات عن يومياتي	31
				قيادة دراجة هوائية	32
				اللعب مع الحيوانات	33
				مشاهدة الناس في مكان عام	34
				النوم دون وضع موعد استيقاظ	35
				الاستماع لصوت الطبيعة (خبر مياه..الخ)	36
				جعل أحداً يفرك ظهره أو تفرك ظهر أحد	37
				مراقبة عاصفة أو غيمة أو أمواج	38
				قضاء وقت لوحدي فقط	39
				القيام بأحلام اليقظة	40
				الدعاء وصلاة النافلة	41
				شم الأزهار	42
				الحديث عن الذكريات	43
				الذهاب لمعرض سيارات	44
				السفر	45
				أخرى	46