

كيف تخرج من كآبتك؟

تتأثر مشاعرك بأمرين: (١) تفكيرك و (٢) نشاطاتك.

غير تفكيرك

بمّ كنت افكر قبل ان احزن كثيرا؟

مثلا: ما عندي اصدقاء.

اسأل نفسك: هل ذلك صحيح
فعلا؟

نعم لا

اذا كان جوابك نعم، فخطّط لتحسّن الوضع
هذا الاسبوع.

مثلا: سأجري بحثا عن الصداقة. وسأكون واقعيًا. لذا سأبدأ
بصداقة او اثنتين بدل ان انمي صداقات كثيرة في نفس الوقت.

اذا كان جوابك لا، فاكتب جملة او اثنتين لتغيّر
طريقة تفكيرك.

مثلا: جون هو اقرب صديق لي. فهو يصغي اليّ جيدا.



غَيْرِ نَشَاطَاتِكَ

اية نَشَاطَات ترفع معنوياتك؟ ضع اشارة امام نشاط او اثنين تقدر ان تقوم بهما هذا الاسبوع:

- الرياضة
- الطعام الصحي
- القراءة
- الرسم
- العزف
- كتابة الشعر
- كتابة اليوميات
- الاتصال بصديق او زيارته
- الطبخ
- ألعاب تشغّل العقل والجسم
- تعلّم مهارة جديدة
- مساعدة الغير
- نشاطات اخرى: _____



نصيحة: ابدأ بنشاط او اثنين،
ثم زد العدد تدريجياً.

ضع برنامجا لقراءة الكتاب المقدس:

اليوم/الايام الوقت

صباحا

بعد الظهر

مساء

الاثنين

الثلاثاء

الاربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الاحد

ماذا يساعدك ان تحافظ على علاقتك
بالله فيما تحاول الخروج من كآبتك؟

مثلا: اختر سفرا تحبه في الكتاب المقدس واقرأ
اصحاحا منه كل يوم.

نصيحة: ضع برنامجا واقعا
تلتزم به رغم ظروفك.

راقب تقدمك

تابع وضعك، كل شهر مثلا، ولا حظ الى اي درجة خفَّت كآبتك.

نصيحة: كن صبورا.
لا تتوقع ان تتغيَّر مشاعرك
بسرعة. ضع اهدافا معقولة
وابذل جهدك لتحقيقها.

