

## أنشطة منعشة مقابل أنشطة مستنزفة

العلاقة بين المزاج والنشاط اليومي.

عندما يكون مزاجنا جيداً، فإننا نميل إلى القيام بمجموعة كبيرة ومتنوعة من الأنشطة الممتعة، بالإضافة إلى الأشياء العادية التي نحتاج القيام بها.

مع تعكّر مزاجنا، نشعر بالتعب أكثر، ونميل إلى فعل القليل، ونبدأ في التزام البقاء في المنزل مدّة أطول، وننسحب ونعزل أنفسنا. مع استمرار انخفاض مزاجنا وانخفاض مستويات طاقتنا، تصبح أفعالنا أقلّ وأقل، حتى نجد في النهاية أنّ القيام بالأعمال اليومية الضرورية أصبح شاقاً.

مجموعة من الأنشطة اليومية - مستويات طاقة جيدة

انخفاض الطاقة - انخفاض الأنشطة

مزاج متعكر - عمل أنشطة أقل

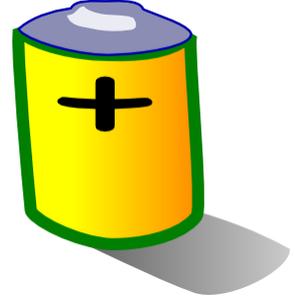
مكتئب - مرهق

ماذا نلاحظ بالنسبة لأول الأشياء التي توقفنا عن القيام بها؟ ما هي أولى الأشياء التي أسقطناها؟ نعم، نتوقف عن القيام بالأنشطة الممتعة والمغذية، ونستمر في القيام بالأشياء العادية الضرورية التي لا يمكننا تجنبها.

تلك الأشياء الضرورية العادية هي ما نجد في كثير من الأحيان مُهدر ومُستنزف. لدينا بالفعل القليل من الطاقة، وهذه الأشياء تستنزفنا أكثر.

ماذا يحدث لطاقتنا ومزاجنا بشكلٍ طبيعيّ، عندما نقوم بأنشطتنا المحببة والممتعة؟ هذه الأنشطة تغذي وتنشط وتحفز وتحسّن مزاجنا.

## البطارية



قد يكون من المفيد التفكير في مستويات الطاقة لدينا كبطارية. نقوم بشحن بطاريتنا من خلال الاعتناء بأنفسنا (انظر الخطوات الإيجابية) والقيام بالأنشطة التي تمدنا بالطاقة، مما يساعد على تعويض تلك الأنشطة المستنزفة التي يتعين علينا القيام بها.

### النشاط المغذي

- ينشط.
- يحفز.
- يرفع من مزاجنا.

### النشاط المستنزف

- يستنزف طاقتنا.
- يُجهد.
- يثبط العزيمة.
- يعكر مزاجنا.

قد يكون من المفيد كتابة قائمة بالأنشطة اليومية الاعتيادية، بجانبها كتابة ما إذا كانت منشطة أو مستنزفة للطاقة، يمكنك أن تكتب N أو D بجانبها. يمكنك القيام بذلك لأيام العمل وأيام العطل. اكتب كل ما تفعله عادةً وعلى نحوٍ ثابت، ثم قرّر كيف يؤثر هذا النشاط عليك - سواءً كان يغذيك وينشطك أو يهدرك ويستنزفك.

قد تلاحظ أنّ الكثير من أنشطتك اليومية مُستنزفة، وليس الكثير منها ما يغذي.

يمكنك أن تقرّر كيف يمكنك إيجاد توازن أكثر صحّة عن طريق زيادة أنشطتك المغدّية والمنشّطة، والأخذ بعين الاعتبار التفكير في الأنشطة المستنزفة والمستنفذة التي يمكنك تغييرها.

- ما الذي ستفعله بشكلٍ مختلفٍ؟ متى؟ كيف؟ مع من؟

أو قد تختار تغيير المعنى الذي تمنحه لتلك الأنشطة التي لا يمكنك تجنب القيام بها:

- هل هذه حقيقة أم اعتقاد؟

- ربما يكون هذا هو صوت... (الاكتئاب ، إلخ) الذي يتحدث، وليس كيف هو الموقف حقاً.

- ما هي الطريقة الأخرى للنظر إلى هذا؟

- هل هذا النشاط له غرض أكثر وضوحاً؟

لا يُمكننا التوقف عن القيام بالأنشطة الضرورية العادية، لكن يمكننا أن نهدف إلى المزيد من التوازن.

خطّط للقيام بمزيد من النشاط المغدّي والمنشّط كلّ يوم لتنشيط جسمك وتحسين مزاجك.