



## کاربرگ ۹-۲ فهرست فعالیت ها (برگرفته از شاوب و همکاران، ۲۰۰۶)

لطفاً فعالیت هایی را که از آنها لذت می برید یا به طور منظم انجام می دهید را علامت بزنید!\*

○ مراقبت جسمی	○ پوشیدن لباس های تمیز	○ رفتن به کافه/بار
○ رفتن به پارک	○ کیک پختن	○ ماساژ گرفتن
○ پینگ پونگ بازی کردن	○ استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مثل مترو	○ مراقب از دندانها
○ رفتن به بولینگ	○ باغبانی	○ پاسخ دادن به نامه ها/ایمیل ها
○ دعوت کردن دوستان	○ پرورش گل در بالکن	○ مدل دادن به موها
○ پیاده روی کردن/رفتن به کافه با یک دوست	○ تغییر دادن دکوراسیون خانه	○ تلویزیون تماشا کردن
○ صحبت کردن با دیگران	○ تمیز کردن اتاق ها	○ مرتب کردن تختخواب
○ آرایش کردن	○ ورزش کردن/حرکات نرمش	○ شستن و اتو کردن لباسها
○ گوش دادن به موزیک/کتاب صوتی	○ رقصیدن	○ خریدن لباس های جدید
○ مسافرت های یک روزه	○ هدیه خریدن	○ پاک کردن پنجره ها
○ مجله/روزنامه خواندن	○ گل خریدن	○ آب دادن به گلها
○ پیاده روی	○ خرید از سوپرمارکت	○ شطرنج/تخته بازی کردن
○ خواندن رمان یا شعر	○ حضور در فعالیت های خیریه	○ تمرین آرام سازی عضلات
○ ملاقات کردن دوستان	○ شرکت در گروه آواز دسته جمعی	○ آفتاب گرفتن
○ بازی کردن با حیوانات خانگی	○ سینما/تئاتر رفتن	○ جدول حل کردن
○ قدم زدن با سگ خانگی	○ بازدید کردن از نمایشگاه/موزه	○ درست کردن یک غذای جدید یا مخصوص
○ ملاقات اعضای خانواده	○ رفتن به بستنی فروشی	○ چرت زدن بعدازظهر
○ شستن ماشین	○ مهمانی رفتن	○ انجام دادن کارهای دستی، نقاشی کشیدن
○ برنامه ریزی برای تعطیلات بعدی	○ رانندگی کردن	○ رفتن به آرایشگاه
○ خندیدن	○ شنا کردن	○ دوچرخه سواری
○ تجدید کردن روابط/ ملاقات دوستان قدیم	○ جواب دادن به تلفن	○ جمع کردن اشیاء مورد علاقه از طبیعت
○ تماشای ماه و ستاره ها	○ نشستن در باغ/بالکن	○ خوب غذا خوردن
○ بودن در میان فرزندان/نوه ها	○ یادگیری/تمرین زبان خارجی	○ تعریف و تمجید کردن از دیگران
○ داشتن یک شب رویایی با همسر	○ یادگیری/نواختن یک ساز موسیقی	○ قدم زدن در شهر
○	○	○
○	○	○

\*چنانچه تجربه شنیدن صدا دارید: آیا فعالیتی وجود دارد که شنیدن این صداها را کاهش دهد؟ آیا فعالیتی وجود دارد که این صداها را تشدید کند؟