

**درمان، بخش ۹ : تفکر و افسردگی**

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

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

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

**\*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؟**