



الدكتورة مها جرايدي

طبيبة نفسية وكاتبة تونسية

تونس - تونسي

اقرأ المزيد

من هي الدكتورة مها جرايدي

الدكتورة مها جرايدي هي طبيبة وكاتبة تونسية، متخصصة في الطب النفسي. برزت كصوت مؤثر في مجال الصحة النفسية في العالم العربي، حيث تجمع بين خبرتها الطبية وعمقها الأدبي لتقديم محتوى يهدف إلى تعزيز الوعي النفسي والشفاء الداخلي. بالإضافة إلى ممارستها الطبية، تعمل الدكتورة مها كمستشارة نفسية ولايف كوتش معتمد، وتستخدم منصات على وسائل التواصل الاجتماعي، مثل يوتيوب وإنستغرام، لنشر رؤى حول التغلب على الصدمات النفسية، وفهم الذات، والوصول إلى التوازن النفسي. تتميز الدكتورة جرايدي بقدرتها على تبسيط المفاهيم النفسية المعقدة وتقديمها للجمهور بأسلوب سلس وجذاب، مما أكسبها متابعة واسعة. ظهرت في العديد من البرامج التلفزيونية، مثل برنامج "انتي" على قناة ETC، لمناقشة موضوعات تتعلق بالصدمات النفسية وتأثيرها على حياة الأفراد. من خلال كتاباتها ومحتواها الرقمي، تسعى إلى كسر وصمة العار المرتبطة بالمرض النفسي وتشجيع الأفراد على خوض رحلة التعافي والنمو الشخصي.

إنجازات الدكتورة مها جرايدي

نشرت الدكتورة مها جرايدي كتابها الأول بعنوان "8 خطوات للتحرر من صدمات الماضي وإيجاد نسخة أفضل من نفسك" عام 2024 عن دار نيسان للنشر والتوزيع. يقدم الكتاب دليلاً عملياً لمساعدة القراء على التعافي من التجارب المؤلمة، وقد لاقى اهتماماً واسعاً في أوساط المهتمين بالتنمية الذاتية والصحة النفسية. في عام 2026، أصدرت كتابها الثاني "عودة العنقاء" عن دار ديبر للنشر والتوزيع. يستكشف هذا العمل فكرة النهوض من جديد بعد الانكسار والتهيه، مستلهماً من قصص نساء أسطوريات ومعاصرات، ويقدم رؤية عميقة لرحلة استعادة الذات بعد فترات الانطفاء النفسي.