

پیام مشاور

گفت و گو

می گفت : حوصله کسی را ندارم . از زندگی لذت نمی برم ، اصلاً چیز قشنگی توی این زندگی نیست .

می گفت : دچار فراموشی شده ام . قبلاً فقط کافی بود گوش کنم و به خاطر بسپارم .

می گفت : وقتی در میان جمع هستم ، نگران و ناراحتم . می ترسم مبادا به من بخندند یا خراب کنم .

می گفت : نگرانم که برای عزیزانم اتفاق بدی رخ بدهد . دلشوره غریبی دارم .

می گفت : می ترسم یک دفعه کاری از من سر بزند که از کنترل من خارج باشد .

می گفت : گاهی بی خودی و بی دلیل خودم را قاطی ماجراهایی می کنم که بعداً پشیمان می شوم .

می گفت : دوستم ، همسرم ، خانواده اصلاً مرا نمی فهمند . آنها تلاش نمی کنند که مرا درک کنند .

می گفت : احساس می کنم بیمارم . به دکتر هم می روم . دکترها اصلاً حوصله معاینه و فهمیدن درد مریض را ندارند .

می گفت : آدمیزاد است گاهی شیطان گولش می زند. بعد از ارتکاب گناه ، واقعاً ندامت و پشیمانی به حد وحشتناکی آزارم می دهد.

اگر افکاری از این دست آزارتان می دهد . بجای نگرانی و سرزنش خود ، زمانی را برای صحبت درباره آنها با مشاور اختصاص دهید .