



کدام یک از این جمله ها و یا مشابه آنها به شما تعلق دارد؟

: احتمالاً خراب خواهم کرد!

: می ترسم مغزم کار نکند و فراموش کنم!

: بچه ها به من خواهند خندید!

: این همه کار را کی باید انجام بدهم؟

: نصف وقت گذشته و هنوز کارهای تمام نشده دارم!

: اشتباه خواهم کرد و بعد هم...!

: اگر موفق نشوم اطرافیان چه خواهد گفت؟ مسخره می کنند؟ پشت سرم حرف می زنند؟ و...!

: نباید به حرفش گوش می کردم!

: ای بابا یک دفعه که ضرر ندارد،...

: اصلاً حوصله چیزی یا کسی را ندارم!

: او باید حداقل به اندازه من به من توجه کند!

: فقط کافیست که این ماشین پنچر شود و همه چیز از دست برود!

: وقتی با کسی حرف می زنم قیافه ام تابلو می شود!

: اگر بخواهم حرف بزنم، به تته پته می افتم، دست و پایم را گم می کنم...!

: اگر کنترلم را از دست بدهم، چه خواهد شد؟

: حافظه ام واقعاً خراب و به هم ریخته است!

: شرایط نباید چنین باشد!

: همه از من توقع دارند!



: هیچ چیز بر وفق مرادم نیست . . . روز بدی در پیش دارم !

: نمی دانم این رخوت و تنبلی کی از سرم دست بر می دارد !

: اگر توی یک خانواده دیگر بزرگ می شدم . . .

**از این دست جملات صدها می شود نوشت . . .**

به این سوالها پاسخ دهید . حداقل برای خودتان وقت بگذارید .

- چه مدتی است که این احساس را دارم ؟
- آیا در برخورد با مساله ، رفتارم سازنده است ؟
- آیا افکار و احساساتم واقع بینانه است ؟
- آیا ابراز این گونه احساس ها به سود من است ؟
- آیا باید به خاطر حادثه ای که خارج از اختیار من است ، خودم را ناراحت می کنم ؟
- آیا از مساله که مرا ناراحت کرده است فرار می کنم ؟
- آیا انتظارات من از جهان واقع بینانه است ؟
- آیا احساس ناتوانی می کنم ؟
- آیا احساس می کنم که دارم عزت نفسم را از دست می دهم ؟

حوصله کنید و ابتدا مورد را بنویسید و بعد به سوالهای بالا جواب بدهید . اگر علاقمند

بودید به شما کمک خواهیم کرد که به تحلیل و بررسی بپردازید . اگر چه خودتان هم می

توانید به تحلیل و بررسی بنشینید .