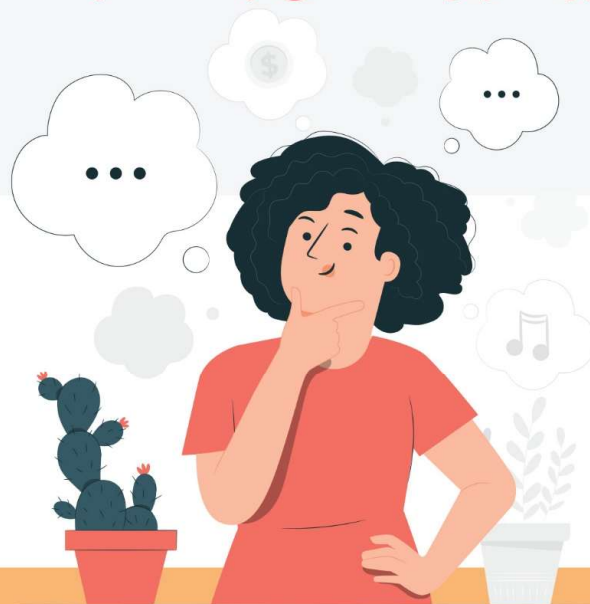




به نظر شما به منظور کمک به خود برای انجام همدلی با خود وقتی
اشتباهی مرتکب شوید چه **طرز فکر و نگاهی به اشتباه خود**، می تواند
در خدمت شما باشد؟



❖ رویدادی که در آن مرتکب **خطا و اشتباه** شدید و خود را **سرزنش** کردید را به خاطر بیاورید .

❖ کدام **نیاز** خود را جواب ندادید که به خاطر آن خود را سرزنش کردید .
❖ حالا سعی کنید **مهربانانه** به آن رویداد نگاه کنید و پیدا کنید که در آن زمان ما چه **نیازی** از خود را پاسخ دادید .



زنگ مثال :

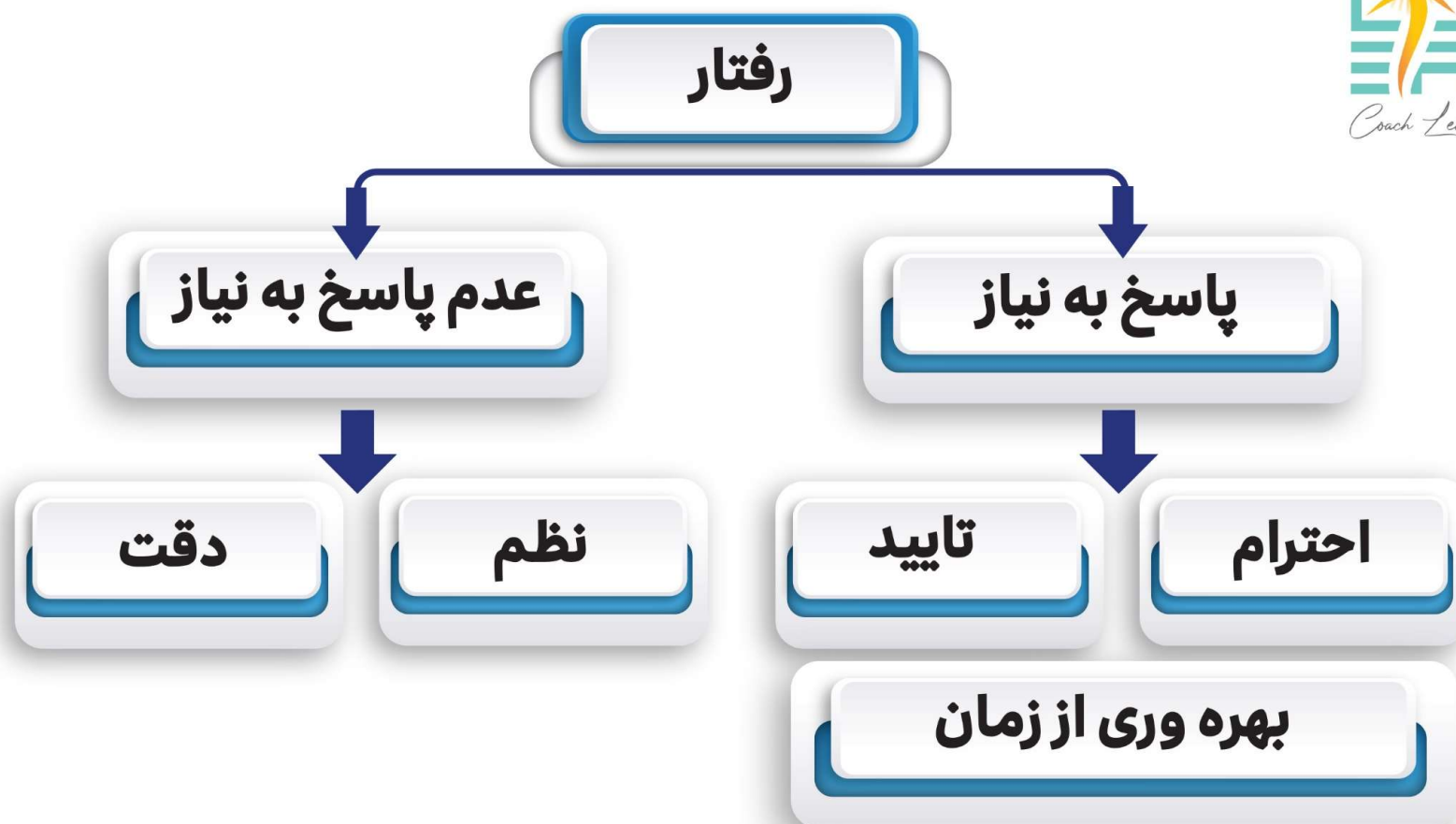
شما با عجله از خانه خارج می شوید و بعد متوجه می شوید که کلید خانه را فراموش کردید بردارید.

در صورتیکه خود را **سرزنش** می کنید ، دقت کنید چرا؟
در این شرایط به خود چه می گوئید؟

در این حالت از خود بدون قضاوت و سرزنش بپرسید :

"چی شد که با عجله از خانه خارج شدم ؟"





لطفا سه رویدادی که به دلیل نوع رفتارتان خود را
سرزنش می کنید را به خاطر آورید .

و تلاش کنید نیازهایی که با رفتارتان به آنها پاسخ
داده اید و پاسخ نداده اید ، را پیدا کنید .

این توضیحات و تمرینات برای شما چه آگاهی داشت ؟

الان در مورد **خود** متوجه چه نکاتی شدید؟

آیا احساس شما نسبت به خودتان و اشتباهاتتان تغییر کرد؟

”



هر رفتار انسان معطوف به هدفی است و آن هدف پاسخگویی
به یک یا چند نیاز است که در آن زمان برای ما در الویت هستند.



به نظر شما آیا **انسانی** که با رفتاری به نیازهایی پاسخ داده و البته که به نیازهایی هم پاسخ نداده مستحق **سرزنش** است ؟

در صورتیکه موافق **سرزنش** نیستید ، به نظر شما **جایگزین** مناسب سرزنش چه می تواند باشد ؟